

Make People Like You: Social Skills That Work in Any Language

English learning resource · ES

Key words & expressions · English + Spanish

20 learning entries

Study task: Listen again and notice the expressions you studied.

1

walk away with

quedarse con · llevarse

DEF

To finish an experience having gained something useful or valuable.

A common phrasal verb; here it refers to the practical ideas the listener will retain.

ES

Terminar una experiencia habiendo obtenido algo útil o valioso.

No implica marcharse físicamente: destaca lo aprendido u obtenido.

you will walk away with three things.

Te llevarás tres cosas.

You will walk away with a practical strategy you can use today.

Saldrá con una estrategia práctica que puede utilizar hoy.

2

form an opinion

formarse una opinión

DEF

To develop a judgment or impression about someone or something.

Form emphasizes that an impression takes shape, often before conscious analysis.

ES

Desarrollar un juicio o una impresión sobre alguien o algo.

La construcción habitual es formarse una opinión de o sobre alguien.

People form an opinion of you almost instantly.

La gente se forma una opinión de ti casi al instante.

People often form an opinion before the conversation is over.

La gente suele formarse una opinión antes de que termine la conversación.

3

be born with

nacer con

DEF

To possess a quality or characteristic naturally from birth.

It contrasts an innate quality with a skill that can be learned.

ES

Poseer una cualidad de manera innata, desde el nacimiento.

Contrasta una capacidad innata con otra que se puede aprender.

And they are not a charisma you are born with.

Y tampoco son un carisma con el que se nace.

Social confidence is not something you have to be born with.

La confianza social no es algo con lo que hay que nacer.



4

fall into a trap*caer en una trampa*

DEF

To make a predictable mistake or become caught in a misleading situation.

A figurative collocation frequently used for habits, arguments and common errors.

ES

Cometer un error previsible o quedar atrapado en una situación engañosa.

Se usa de forma figurada para errores y hábitos frecuentes.

Including two traps almost everyone falls into.

Incluidas dos trampas en las que casi todo el mundo cae.

Do not fall into the trap of talking only about yourself.

No caigas en la trampa de hablar sólo de ti mismo.

5

feel seen*sentirse visto · sentirse reconocido*

DEF

To feel genuinely noticed, understood and valued by another person.

Seen is metaphorical: it refers to emotional recognition, not eyesight.

ES

Sentir que otra persona realmente te presta atención, te comprende y te valora.

Visto se usa en sentido emocional, no visual.

They feel seen, they feel distinct.

Se sienten vistos, se sienten únicos.

The people we remember are the people who made us feel seen.

Las personas que recordamos son las que nos hicieron sentir reconocidos.

6

catch someone's name*captar el nombre de alguien · quedarse con el nombre de alguien*

DEF

To hear, understand and remember a person's name when it is said.

Catch often means successfully hear information that was brief or unclear.

ES

Oír, entender y recordar el nombre de una persona cuando lo dice.

Catch expresa que se consigue captar información breve o poco clara.

So when you meet someone, catch the name.

Así que, cuando conozcas a alguien, quédate con su nombre.

Catch the name, use it twice.

Capta el nombre y úsalo dos veces.

7

light up*iluminarse · activarse*

DEF

To become suddenly active, bright or visibly enthusiastic.

Here it describes a positive response in the brain; it can also describe a person's face.

ES

Volverse activo, brillante o visiblemente entusiasmado de repente.

Aquí describe una reacción positiva del cerebro; también puede decirse de un rostro.

something lights up in their brain.

Algo se ilumina en su cerebro.

Her face lights up whenever she talks about music.

Su rostro se ilumina cada vez que habla de música.



8

follow-up question*pregunta de seguimiento · pregunta de ampliación*

DEF

A question asked in response to an earlier answer to obtain more detail.

A useful conversational and interview term; follow-up functions as an adjective.

ES

Pregunta que se hace a partir de una respuesta anterior para obtener más detalles.

*En conversación natural también puede llamarse pregunta de profundización.**Tool three, the follow-up question.**Herramienta tres: la pregunta de seguimiento.**A thoughtful follow-up question shows that you were listening.**Una pregunta de seguimiento reflexiva demuestra que estaba escuchando.*

9

go one level deeper*profundizar un nivel más · ir un paso más allá*

DEF

To move beyond a surface answer and explore a subject in greater depth.

A spatial metaphor for asking a more personal or meaningful question.

ES

Superar una respuesta superficial y explorar un tema con mayor profundidad.

*Metáfora espacial aplicada a preguntas más personales o significativas.**Whatever they tell you, go one level deeper.**Sea lo que sea que te cuenten, profundiza un nivel más.**One level deeper is where real conversations live.**Un nivel más abajo es donde viven las conversaciones reales.*

10

steal the spotlight*robar el protagonismo · acaparar la atención*

DEF

To take attention away from someone else and make yourself the focus.

An idiom from theatre, where the spotlight marks the center of attention.

ES

Quitarle la atención a otra persona y convertirse en el centro.

*Modismo procedente del foco que ilumina al protagonista en el teatro.**You just stole the spotlight.**Acabas de robarle el protagonismo.**He supported her story instead of trying to steal the spotlight.**Apoyó su historia en lugar de intentar robar la atención.*

11

the one-up trap*la trampa de la superioridad · la trampa de la competencia*

DEF

The conversational mistake of responding to someone's story with a more impressive story of your own.

To one-up someone means to outdo them; the phrase names a subtle form of conversational competition.

ES

Error de responder a la historia de alguien con una historia propia más impresionante.

*One-up significa intentar superar a otra persona.**Trap number one, the one-up trap.**Trampa número uno: la trampa de la superioridad.**Avoid the one-up trap.**Evita la trampa de la competencia.*

12

dismissive*desdeñoso · invalidante*

DEF

Showing that you do not consider a person, feeling or idea important enough.

A useful adjective for a response that appears polite but minimizes another person's experience.

ES

Que muestra que no se considera importante a una persona, emoción o idea.

En este contexto, describe una respuesta que minimiza la experiencia ajena.

But it can feel dismissive.

Pero puede resultar invalidante.

A dismissive reply can make the other person stop sharing.

Una respuesta desdeñosa puede hacer que la otra persona deje de compartir.

13

drive with the handbrake on*conducir con el freno de mano puesto*

DEF

To make an activity unnecessarily difficult by using a limiting approach.

A metaphor: a car can move with the handbrake on, but slowly and inefficiently.

ES

Dificultar innecesariamente una actividad por utilizar un enfoque que limita.

Metáfora de avanzar con esfuerzo porque algo frena el progreso.

And most people drive with the handbrake on.

Y la mayoría conduce con el freno de mano puesto.

Trying to impress everyone is like driving with the handbrake on.

Intentar impresionar a todo el mundo es como conducir con el freno de mano puesto.

14

end up*acabar · terminar*

DEF

To eventually arrive in a situation, place or activity, often through an indirect path.

It is followed by an -ing form for activities: end up working, end up living.

ES

Llegar finalmente a una situación, lugar o actividad, a menudo por un camino indirecto.

En inglés va seguido de verbo en -ing cuando introduce una actividad.

For example, how did you end up working here?

¿Cómo acabaste trabajando aquí?

How did you end up living here?

¿Cómo acabaste viviendo aquí?

15

slide off*resbalar · no dejar huella*

DEF

To fail to have a lasting effect because something is not absorbed or remembered.

The literal movement of water sliding off a surface becomes a metaphor for forgettable words.

ES

No producir un efecto duradero porque algo no se asimila ni se recuerda.

El movimiento del agua se convierte en metáfora de palabras olvidables.

They slide off people like water.

Resbalan sobre la gente como el agua.

Generic compliments slide off because they do not feel personal.

Los elogios genéricos desaparecen porque no se sienten personales.



16

specific compliment*cumplido específico · elogio concreto*

DEF

Praise that identifies a precise action, quality or detail rather than using a general positive label.

Specific praise feels more credible because it proves that the speaker paid attention.

ES

Elogio que identifica una acción, cualidad o detalle preciso en lugar de usar una valoración general.

Resulta más creíble porque demuestra que se ha prestado atención.

A specific compliment says, I truly saw you.

Un cumplido específico dice: «De verdad me fijé en ti».

Ask open questions, give specific compliments.

Haz preguntas abiertas y da cumplidos específicos.

17

mirroring*efecto espejo · reflejo corporal*

DEF

The unconscious matching of another person's posture, movements or rhythm during a positive interaction.

A social-psychology term based on the image of a mirror copying what it sees.

ES

Imitación inconsciente de la postura, los movimientos o el ritmo de otra persona durante una interacción positiva.

Término de psicología social basado en la imagen de un espejo.

Signal three, mirroring.

Señal tres: el efecto espejo.

If you see mirroring, the connection is real.

Si observas el efecto espejo, la conexión es real.

18

the peak-end rule*la regla del pico y el final*

DEF

The psychological principle that people judge an experience mainly by its most intense moment and its ending.

Peak refers to the emotional high point, while end refers to the final moments.

ES

Principio psicológico según el cual valoramos una experiencia sobre todo por su momento más intenso y por su final.

Pico se refiere al momento de mayor intensidad emocional.

Psychologists call it the peak end rule.

Los psicólogos la llaman la regla del pico y el final.

Think about what the peak end rule really means.

Piensa en lo que significa realmente la regla del pico y el final.

19

by heart*de memoria*

DEF

From memory, with the ability to reproduce something without looking.

The fixed expression is learn or know something by heart, not by memory.

ES

Habiendo memorizado algo para poder reproducirlo sin consultar ninguna ayuda.

La expresión fija inglesa es by heart, literalmente «de corazón».

Number one, learn your three open questions by heart.

Número uno: aprende de memoria tus tres preguntas abiertas.

Learn your three opening questions by heart before the event.

Aprenda de memoria sus tres preguntas iniciales antes del evento.



20

come out smooth*salir con fluidez · sonar natural***DEF**

To be spoken naturally, fluently and without hesitation.

Come out describes how words emerge when spoken; smooth emphasizes ease and flow.

ES

Pronunciarse de forma natural, fluida y sin vacilación.

Come out describe cómo salen las palabras; smooth destaca la facilidad.

Practice it tonight until it comes out smooth and warm.

Practícalo esta noche hasta que te salga fluido y cálido.

Practise the sentence slowly until it comes out smooth and natural.

Practica la oración lentamente hasta que te salga suave y natural.

