

The Power of the Pause: Why Slow English Sounds Confident

English learning resource · ES

Line-by-line · English + Spanish

282 lines

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

What is the most powerful word in the English language?

¿Cuál es la palabra más poderosa en el idioma inglés?

Go on... guess.

Adelante... adivina.

Bigger than "love".

Más grande que "love".

Stronger than "yes".

Más fuerte que "yes".

More persuasive than any adjective you have ever learned.

Más persuasivo que cualquier adjetivo que hayas aprendido.

Here is the answer, friends.

Aquí está la respuesta, amigos.

It is not a word at all.

No es una palabra.

It is silence.

Es silencio.

The best speakers in the world... do not talk faster than everyone else.

Los mejores oradores del mundo no hablan más rápido que todos los demás.

They pause more than everyone else.

Pausan más que todos los demás.

And today, we are going to demonstrate it... and hand you a practical technique.

Y hoy, vamos a demostrarlo... y te damos una técnica práctica.

Welcome to Your English Toolbox, where we train your ears step by step.

Bienvenido a Your English Toolbox, donde entrenamos tus oídos paso a paso.

I am Martin.

Soy Martin.



And I am Julia.

Y soy Julia.

Friends, we are so happy you are here today.

Amigos, estamos muy contentos de que estén aquí hoy.

Before we begin, remember this episode has a home online.

Antes de comenzar, recuerde que este episodio tiene un hogar en línea.

yourenglishtoolbox.com.

yourenglishtoolbox.com.

The interactive transcript, translations in Farsi, Spanish, German and French, vocabulary cards, flashcards, games and PDFs.

La transcripción interactiva, traducciones en Farsi, español, alemán y francés, tarjetas de vocabulario, tarjetas flash, juegos y PDF.

All completely free.

Todo completamente libre.

Today's topic is one that many learners secretly worry about.

El tema de hoy es uno que muchos estudiantes se preocupan en secreto.

Sounding fluent.

Sonando fluido.

Sounding confident.

Sonando confiado.

Sounding... good.

Suena... bien.

And we have some news that is going to surprise you.

Y tenemos noticias que van a sorprenderte.

If you stay with us to the end, you will walk away with three things.

Si te quedas con nosotros hasta el final, te irás con tres cosas.

One — a pause technique that can make your speech sound more confident... at your current level.

Una: una técnica de pausa que puede hacer que su discurso suene más confiado... a su nivel actual.

Two — the two secrets that turn a small vocabulary into powerful speech.

Dos — los dos secretos que convierten un pequeño vocabulario en un discurso poderoso.

Three — a practical formula behind many stories that people remember.

Tres — una fórmula práctica detrás de muchas historias que la gente recuerda.



And a flexible method for memorizing the structure, so you are less likely to freeze in front of an audience.

Y un método flexible para memorizar la estructura, por lo que es menos probable que se congelen frente a un público.

Let's begin with a question, Julia.

Empecemos con una pregunta, Julia.

Go on.

Vamos.

Why do we think fast talkers sound impressive?

¿Por qué pensamos que los conversadores son impresionantes?

Honestly?

¿En serio?

I think we confuse speed with intelligence.

Creo que confundimos velocidad con inteligencia.

Fast, smooth, no gaps... it feels like the words are just... flowing from a full mind.

Rápido, suave, sin huecos... parece que las palabras están... fluyendo de una mente completa.

Exactly what most learners believe.

Exactamente lo que la mayoría de los estudiantes creen.

So they rush.

Así que se precipitan.

They panic if there is a silence.

Se asustan si hay un silencio.

They fill every gap with "um"...

Rellenan cada espacio con «um»...

"uh"...

«uh»...

"like"...

«like»...

And here is the twist, friends.

Y aquí está el giro, amigos.

Confident speakers often do the opposite.

Los hablantes de confianza a menudo hacen lo contrario.

They pause.

Se detienen.



On purpose.

A propósito.

Before the important word.

Antes de la palabra importante.

Watch what a pause does to a sentence.

Mira lo que una pausa hace a una frase.

Listen to this: "The answer is yes."

Escucha esto: "The answer is yes."

Now listen to this: "The answer is... yes."

Escucha esto: "The answer is... yes."

Do you feel the difference?

¿Sientes la diferencia?

The second one has weight.

El segundo tiene peso.

Gravity.

Gravity.

The silence before the word tells your brain: pay attention, this matters.

El silencio ante la palabra le dice a su cerebro: preste atención, esto importa.

It is not a gap in your speech.

No es una brecha en tu discurso.

It is a spotlight.

Es un foco.

And here is the beautiful part for every learner listening right now.

Y aquí está la parte hermosa para cada estudiante escuchando ahora mismo.

This technique does not need advanced grammar.

Esta técnica no necesita gramática avanzada.

It does not need a big vocabulary.

No necesita un gran vocabulario.

It needs exactly one thing: comfort with silence.

Necesita exactamente una cosa: comodidad con silencio.

Which... funnily enough... is something slow English speakers already have plenty of practice with.

Lo cual... curiosamente... es algo con lo que quienes hablan inglés despacio ya tienen mucha práctica.



Friends, if you have ever felt embarrassed about speaking slowly in English... this is the moment to let that feeling go.

Amigos, si alguna vez se han sentido avergonzados de hablar lentamente en inglés... este es el momento de dejar ir esa sensación.

Because the pause you thought was a weakness... is a tool that confident speakers deliberately develop.

Porque esa pausa que creías una debilidad... es una herramienta que los hablantes seguros desarrollan deliberadamente.

You already own it.

Ya lo tienes.

You just need to use it on purpose.

Sólo tienes que usarlo a propósito.

So let's talk about the enemy of the pause.

Así que hablemos del enemigo de la pausa.

The filler word.

La palabra de relleno.

"Um."

"Um."

"Uh."

"Uh."

"Like."

"Like."

"You know."

"You know."

These little sounds feel harmless.

Estos pequeños sonidos se sienten inofensivos.

But they do real damage.

Pero hacen daño real.

Too many filler words can tell the listener: I am not sure...

Demasiadas muletillas pueden decirle al oyente: no estoy seguro...

I am not ready...

No estoy preparado...

I am searching.

Estoy buscando las palabras.



They can dilute the message around them.

Pueden diluir el mensaje alrededor de ellos.

So here is a simple technique to reduce them.

Así que aquí hay una técnica simple para reducirlos.

It has two parts.

Tiene dos partes.

Part one — slow down at the end of your sentence.

Primera parte: desacelerar al final de su sentencia.

Most fillers appear at the exact moment we rush the last few words, searching for what comes next.

La mayoría de los rellenos aparecen en el momento exacto que apresuramos las últimas palabras, buscando lo que viene después.

Slow those final words down on purpose.

Reduzca las palabras finales a propósito.

It buys your brain the half-second it needs.

Compra tu cerebro el medio segundo que necesita.

Part two — close your mouth.

Segunda parte: cierra la boca.

Sounds strange, we know.

Suena extraño, lo sabemos.

But an open mouth invites a sound to escape... even before the word is ready.

Pero una boca abierta invita un sonido para escapar... incluso antes de que la palabra esté lista.

Close it.

Ciérrala.

Think.

Piensa.

Then open it again when the word is formed.

Después ábrela cuando la palabra esté formada.

Silence... then the word.

Silencio... entonces la palabra.

Never sound... then the word.

Nunca un sonido... y después la palabra.

Try it with us right now, friends.

Pruébalo con nosotros ahora, amigos.



Think of your favorite food.

Piensa en tu comida favorita.

Don't say it yet.

No lo digas todavía.

Close your mouth.

Cierra la boca.

Find the word completely, in your mind.

Encuentra la palabra completamente, en tu mente.

Now say it.

Ahora dílo.

See?

¿Ves?

No "um".

No "um".

Just... a small silence, and then a clear word.

Sólo... un pequeño silencio, y luego una palabra clara.

That tiny pause... is your new best friend.

Esa pequeña pausa... es tu nuevo mejor amigo.

Now, let's talk about your vocabulary.

Ahora, hablemos de tu vocabulario.

Because here is a strange fact about the human brain.

Porque aquí hay un hecho extraño sobre el cerebro humano.

You may already recognize... thousands of English words.

Ya puedes reconocer... miles de palabras inglesas.

When you read them, when you hear them, you understand.

Cuando los lees, cuando los oyes, lo entiendes.

But when you speak?

¿Pero cuando hablas?

You probably use... one thousand, five hundred words.

Probablemente usas mil quinientos palabras.

Maybe three thousand, on a good day.

Tal vez tres mil, en un buen día.



One useful way to picture this is as the gap between your receptive vocabulary and your active vocabulary.

Una manera útil de imaginar esto es como la brecha entre su vocabulario receptivo y su vocabulario activo.

Your receptive vocabulary is the ocean: all the words you understand when you hear or read them.

Su vocabulario receptivo es el océano: todas las palabras que usted entiende al escuchar o leerlas.

Your active vocabulary is the small cup you actually drink from every day: the words you can retrieve when you speak.

Tu vocabulario activo es la pequeña taza de la que realmente bebes cada día: las palabras que puedes recuperar cuando hablas.

And here is the secret that changes everything.

Y aquí está el secreto que cambia todo.

You don't need more words in the ocean.

No necesitas más palabras en el océano.

You need to move a few words... from the ocean, into the cup.

Tienes que mover algunas palabras... desde el océano, hasta la copa.

And there is no single magic number attached to this.

Y no hay ningún número de magia unido a esto.

Research gives different answers because words, learners, and contexts are different.

La investigación da diferentes respuestas porque las palabras, los estudiantes y los contextos son diferentes.

But the principle is clear: one encounter is rarely enough.

Pero el principio es claro: un encuentro rara vez es suficiente.

You need repeated, meaningful contact with a word... and you need to retrieve it actively.

Necesitas un contacto repetido y significativo con una palabra... y necesitas recuperarla activamente.

Not once in a textbook.

Ni una vez en un libro de texto.

Not once in a quiz.

Ni una vez en un examen.

Again and again, in different real sentences.

Una y otra vez, en diferentes oraciones reales.

And Julia... doesn't that principle sound familiar?

Y Julia... ¿no suena familiar ese principio?

It should!

¡Debería!



Because it is exactly why this podcast does not give you fifty new words in one episode.

Porque es exactamente por qué este podcast no te da cincuenta palabras nuevas en un episodio.

Five to eight expressions.

Cinco a ocho expresiones.

Real context.

Contexto real.

Repeated, reused, practiced until they move house... from the ocean, into your cup.

Repetidas, reutilizadas y practicadas hasta que se mudan... del océano a tu taza.

So here is a small mission for this week, friends.

Así que aquí hay una pequeña misión para esta semana, amigos.

Pick just one word you already recognize but never use.

Escoge una sola palabra que ya reconoces pero nunca usas.

Maybe it's "genuinely".

Tal vez sea "genuinely".

Or "overwhelmed".

O "overwhelmed".

Or "I'd argue that..."

O "I'd argue that..."

And use it.

Y úsalo.

On purpose.

A propósito.

Again and again, this week, until it feels like yours.

Una y otra vez, esta semana, hasta que se siente como la tuya.

That one word... is worth more than fifty words you only recognize.

Esa palabra vale más de cincuenta palabras que sólo reconoces.

Let's talk about your voice now — the instrument itself.

Hablemos de su voz ahora — el propio instrumento.

Pitch, volume, rhythm.

Pitch, volumen, ritmo.

Most people speak in one flat line.

La mayoría de la gente habla en una línea plana.



Same pitch, same volume, same speed, from the first word to the last.

El mismo tono, el mismo volumen, la misma velocidad, de la primera palabra a la última.

And a flat voice, in any language, is tiring to listen to.

Y una voz plana, en cualquier idioma, está teñida para escuchar.

A voice with movement... is magnetic.

Una voz con movimiento... es magnética.

Here is a wonderful, slightly strange exercise.

Aquí hay un ejercicio maravilloso, ligeramente extraño.

Read a children's story out loud tonight.

Lea la historia de un niño en voz alta esta noche.

With drama.

Con drama.

Make the wolf's voice deep and dangerous.

Haz la voz del lobo profunda y peligrosa.

Make the little pig's voice high and worried.

Haz que la voz del cerdo sea alta y preocupada.

It feels silly.

Se siente tonto.

It feels ridiculous, honestly.

Se siente ridículo, honestamente.

But it trains something real: your range.

Pero entrena algo real: tu alcance.

Your ability to move your pitch and your volume on purpose, instead of staying flat out of fear.

Su capacidad para mover su lanzamiento y su volumen a propósito, en lugar de permanecer plana fuera del miedo.

And friends, this connects directly to something you already do on this podcast.

Y amigos, esto se conecta directamente a algo que ya haces en este podcast.

Shadowing.

Sombrías.

When you repeat a sentence after us... don't just copy the words.

Cuando repitas una frase después de nosotros... no solo copies las palabras.

Copy the music.

Copia la música.



Copy where our voice goes up... where it slows down... where it pauses.

Copia donde sube nuestra voz... donde se ralentiza... donde se detiene.

The words teach you English.

Las palabras te enseñan inglés.

The music teaches you to sound human.

La música te enseña a sonar humano.

Now, the part I love most.

Ahora, la parte que más amo.

Storytelling.

Historia.

Because here is a truth, friends: facts alone can fade quickly.

Porque aquí hay una verdad, amigos: los hechos solos pueden desvanecerse rápidamente.

Stories often stay with us.

Las historias a menudo se quedan con nosotros.

So what makes a story actually work?

¿Qué hace que una historia funcione?

There is a formula.

Hay una fórmula.

A real one.

Una fórmula real.

Rule number one — something must change.

Regla número uno: algo debe cambiar.

If nothing changes from the beginning to the end, it's not a story.

Si nada cambia desde el principio hasta el final, no es una historia.

It's just a list of events.

Es sólo una lista de eventos.

Someone wants something... and something gets in the way.

Alguien quiere algo... y algo se interpone.

That's it.

Eso es.

That's the engine.

Ese es el motor.



Rule number two — start in the action.

Regla número dos: comenzar en la acción.

Don't say: "So, let me give you some background first..."

No digas: "So, let me give you some background first..."

Too much background can delay the moment that matters.

Demasiados antecedentes pueden retrasar el momento que importa.

Drop your listener right into the moment.

Deja tu oyente en el momento.

"I was standing at the door, and my hands were shaking."

"I was standing at the door, and my hands were shaking."

Now we're in it.

Ahora estamos dentro de la historia.

Now we care.

Ahora nos importa.

Rule number three — use your senses.

Regla número tres: usa tus sentidos.

Don't say "I was nervous."

No digas "I was nervous."

Say: "My mouth went dry, and I could hear my own heartbeat."

Di: "My mouth went dry, and I could hear my own heartbeat."

Let people feel it, not just hear about it.

Deja que la gente lo sienta, no solo oiga sobre ello.

And rule number four — trust your audience.

Y regla número cuatro: confía en tu audiencia.

Don't explain the meaning of your own story.

No expliques el significado de tu propia historia.

Let the ending speak for itself, and let people feel it in their own way.

Que el final hable por sí mismo, y que la gente lo sienta a su manera.

Setup.

Configuración.

Conflict.

Conflicto.



Resolution.

Resolución.

Change.

Cambio.

That is a simple, reliable architecture.

Es una arquitectura sencilla y fiable.

Let us tell you about Farah.

Vamos a hablarte de Farah.

Farah is a nurse from Sudan, living in Manchester.

Farah es enfermera de Sudán, vive en Manchester.

She had an interview for a hospital job she wanted desperately.

Tuvo una entrevista para un trabajo hospitalario que quería desesperadamente.

And she knew the first question would be: "So, tell me about yourself."

Y sabía que la primera pregunta sería: "So, tell me about yourself."

The old Farah would have frozen.

El viejo Farah habría congelado.

Too many memories, too much English, no idea where to start.

Demasiados recuerdos, demasiado inglés, ni idea de dónde empezar.

But this time, she did something different.

Pero esta vez, hizo algo diferente.

She didn't write a script and memorize it word for word.

No escribió un guión y lo memoriza por palabra.

She built one sixty-second story... using exactly the formula we just gave you.

Construyó una historia de sesenta segundos... usando exactamente la fórmula que acabamos de darte.

Setup: a girl in Khartoum, twelve years old, holding her grandmother's hand in a busy hospital corridor.

Planteamiento: una niña de doce años en Jartum, agarrada de la mano de su abuela en un concurrido pasillo de hospital.

Conflict: no doctor had time to explain what was happening, and the fear on every face in that waiting room.

Conflicto: ningún médico tenía tiempo para explicar lo que ocurría, y el miedo se veía en todos los rostros de aquella sala de espera.

Resolution: a young nurse crouched down, looked her directly in the eyes, and explained everything slowly, in words a child could understand.

Resolución: una joven enfermera se agachó, la miró directamente a los ojos y se lo explicó todo despacio, con palabras que una niña podía entender.



And the change: "That is the nurse I decided, that day, I would become.

Y el cambio: «Esa es la enfermera que decidí ser aquel día.

And that is the nurse I still try to be, every single shift."

Y esa es la enfermera que todavía intento ser en cada turno».

She didn't memorize those exact words.

No memorizó esas palabras exactas.

She memorized the four beats.

Memorizó los cuatro golpes.

The girl.

La niña.

The fear.

El miedo.

The nurse.

La enfermera.

The promise.

La promesa.

And in the interview, the story came out naturally... a little different each time she told it, but always true, always hers.

Y en la entrevista, la historia salió naturalmente... un poco diferente cada vez que la contó, pero siempre es verdad, siempre la suya.

She got the job.

Ella consiguió el trabajo.

And the interviewer told her, weeks later, that her story was the moment they knew.

Y el entrevistador le dijo, semanas después, que su historia era el momento en que lo sabían.

Not her English level.

No su nivel de inglés.

Her story.

Su historia.

And that brings us to the final tool of the day.

Y eso nos lleva a la herramienta final del día.

How do you actually remember something like that... under pressure?

¿Cómo recuerdas algo así... bajo presión?



Let us compare two ways to memorize.

Comparemos dos formas de memorizar.

One is often more resilient under stress.

Una suele resistir mejor bajo presión.

Word-for-word memorization can be fragile.

La memorización de palabras por palabra puede ser frágil.

If you forget one single word in the middle... the whole thing can collapse.

Si olvidas una sola palabra en el medio... todo puede colapsar.

Your brain panics, searching for the exact missing piece.

Tu cerebro se asusta, buscando la pieza perdida exacta.

Another method is much more flexible.

Otro método es mucho más flexible.

Think of it as memorizing beat by beat.

Piense en ello como memorizar golpes por golpe.

You don't memorize sentences.

No memorizas frases.

You memorize a sequence of images... like beats in a story.

Memorizas una secuencia de imágenes...

Picture a simple journey through a place you know well — your own house, for example.

Imagina un simple viaje a través de un lugar que conoces bien — tu propia casa, por ejemplo.

At the front door: the girl in Khartoum.

En la puerta principal: la chica en Jartum.

In the hallway: the fear in the waiting room.

En el pasillo: el miedo en la sala de espera.

In the kitchen: the nurse who crouched down.

En la cocina: la enfermera que se agachaba.

At the back door: the promise.

En la puerta trasera: la promesa.

Walk through your house in your mind... and the story walks with you, beat by beat.

Camina por tu casa en tu mente... y la historia camina contigo, golpeada.

If you forget one exact word... it doesn't matter.

Si olvidas una palabra exacta... no importa.



You know where you are in the house.

Sabes dónde estás en la casa.

You know what happens next.

Sabes lo que pasa después.

Many speakers use this kind of visual route to remember the structure of a presentation without memorizing every sentence.

Muchos oradores utilizan este tipo de ruta visual para recordar la estructura de una presentación sin memorizar cada frase.

And you can use a tiny version for one sixty-second story about yourself.

Y puedes usar una versión diminuta para una historia de sesenta segundos sobre ti mismo.

Four rooms.

Cuatro habitaciones.

Four beats.

Cuatro golpes.

One story you can return to without depending on exact sentences.

Una historia a la que puedes volver sin depender de frases exactas.

So, let's bring all of this home... and point it directly at your English.

Así que reunamos todo lo aprendido... y apliquémoslo directamente a tu inglés.

Because everything today has one target: helping you sound like yourself, only clearer.

Porque hoy todo tiene un objetivo: ayudarte a sonar como tú, sólo más claro.

Here is your plan for this week — four small actions.

Aquí está su plan para esta semana — cuatro pequeñas acciones.

Action one: claim the pause.

Acción uno: reclamar la pausa.

Stop treating silence as a mistake.

Deja de tratar el silencio como un error.

Before your next important sentence, pause on purpose.

Antes de tu próxima frase importante, haz una pausa deliberada.

Let it land.

Deja que produzca efecto.

Action two: catch one filler word.

Acción dos: coger una palabra de relleno.



This week, notice every time "um" or "uh" tries to escape.

Esta semana, note cada vez que "um" o "uh" intenta escapar.

Close your mouth, find the word, then speak.

Cierra la boca, encuentra la palabra, luego habla.

One less filler this week is a real, measurable win.

Un relleno menos esta semana es una victoria real y medible.

Action three: move one word from the ocean to the cup.

Acción tres: mover una palabra del océano a la taza.

Choose a word you recognize but never use, and use it on purpose, again and again, until it's yours.

Elige una palabra que reconoces pero nunca usas, y utilízala a propósito, una y otra vez, hasta que sea tuya.

Action four: build your own sixty-second story.

Acción cuatro: construye tu propia historia de sesenta segundos.

The one for "tell me about yourself" — for interviews, for new friends, for that first real conversation in English.

El de "tell me about yourself" — para entrevistas, para nuevos amigos, para esa primera conversación real en inglés.

Setup, conflict, resolution, change.

Configuración, conflicto, resolución, cambio.

Four beats, not four hundred words.

Cuatro golpes, no cuatrocientas palabras.

Walk it through your mental house until it's simply... part of you.

Camina por tu casa mental hasta que sea simplemente parte de ti.

Say the sentence of the day with us, friends.

Di la frase del día con nosotros, amigos.

Confidence is not about talking fast — it is about pausing on purpose.

La confianza no consiste en hablar rápido, sino en hacer pausas de forma intencionada.

One more time.

Una vez más.

Confidence is not about talking fast — it is about pausing on purpose.

La confianza no consiste en hablar rápido, sino en hacer pausas de forma intencionada.

Quick recap, friends.

Resumen rápido, amigos.

The pause is a spotlight, not a gap — use it before your important words.

La pausa es un foco, no un vacío: úsala antes de las palabras importantes.



Remove filler words by slowing your endings and closing your mouth until the word is ready.

Quitar las palabras de relleno al frenar sus finales y cerrar su boca hasta que la palabra esté lista.

Move words from your receptive vocabulary to your active vocabulary through repeated, meaningful use.

Mover palabras de tu vocabulario receptivo a tu vocabulario activo a través de uso repetido y significativo.

Train your voice like an instrument — read with drama, and shadow the music, not just the words.

Entrena tu voz como un instrumento, lee con drama, y sombra la música, no sólo las palabras.

A strong personal story can follow a simple formula: setup, conflict, resolution, change.

Una fuerte historia personal puede seguir una fórmula simple: configuración, conflicto, resolución, cambio.

And when you need to remember it under pressure, walk it through your mental house, beat by beat.

Y cuando necesites recordarlo bajo presión, anda por tu casa mental, golpeada.

Everything from today — the vocabulary, the transcript, the practice tools — is waiting for you at yourenglishtoolbox.com.

Todo de hoy —el vocabulario, la transcripción, las herramientas de práctica— te está esperando en yourenglishtoolbox.com.

All completely free.

Todo completamente libre.

So here is your mission this week, friends.

Así que aquí está tu misión esta semana, amigos.

One pause, used on purpose.

Una pausa, usada a propósito.

One filler word, caught and replaced with silence.

Una palabra de relleno, atrapada y reemplazada con silencio.

One old word from your ocean, brought into your cup.

Una vieja palabra de tu océano, traída en tu taza.

And if you're brave... one sixty-second story, ready for the next person who asks who you are.

Y si eres valiente... una historia de sesenta segundos, lista para la siguiente persona que pregunta quién eres.

Because from today, you don't need more words to sound confident.

Porque de hoy no necesitas más palabras para sonar confiado.

You need better silence.

Necesitas un mejor silencio.

Thank you for being here with us.

Gracias por estar aquí con nosotros.



And... friends... notice that pause before we said goodbye.

Y... amigos... notar esa pausa antes de despedirnos.

Very good.

Muy bien.

Take care, friends.

Cuídate, amigos.

Bye for now.

Adiós por ahora.

