

The Happiness Trap: Why the Excitement Never Lasts

English learning resource · ES

Key words & expressions · English + Spanish

12 learning entries

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

1

hedonic adaptation

adaptación hedónica

DEF

The tendency to become used to positive or negative changes so their emotional effect weakens.

Used in psychology; adaptation describes the fading response, not the search for the next reward.

ES

Tendencia a acostumbrarse a los cambios hasta que disminuye su impacto emocional.

Describe la pérdida de intensidad, no la búsqueda posterior.

Hedonic adaptation made the new phone feel ordinary.

La adaptación hedónica hizo que el teléfono pareciera normal.

Even a promotion can lose its emotional power over time.

Incluso un ascenso puede perder fuerza emocional.

2

the hedonic treadmill

la cinta hedónica

DEF

The cycle of returning towards a familiar level of happiness and then chasing another reward.

A metaphor: like walking on a treadmill, you keep moving without reaching lasting satisfaction.

ES

Ciclo de volver hacia un nivel habitual de felicidad y perseguir otra recompensa.

Metáfora de avanzar sin alcanzar una satisfacción duradera.

The hedonic treadmill kept him chasing the next purchase.

La cinta hedónica lo hacía perseguir la siguiente compra.

More success did not take her off the hedonic treadmill.

Más éxito no la sacó de la cinta hedónica.

3

a sunk cost

un coste hundido

DEF

Time, money or effort already spent and impossible to recover.

Past investment should not determine a new decision; "sunk-cost effect" names the bias.

ES

Tiempo, dinero o esfuerzo ya gastado que no puede recuperarse.

La inversión pasada no debería decidir una elección nueva.

The unused gym membership was a sunk cost.

La membresía sin usar era un coste hundido.

Do not let a sunk cost control your next decision.

No dejes que un coste hundido controle tu próxima decisión.



4

baseline*nivel de referencia*

DEF

A usual or reference level to which something tends to return.

In this episode it means a familiar emotional range, not a fixed amount of happiness.

ES

Nivel habitual o de referencia hacia el que algo tiende a volver.

Aquí significa un rango emocional familiar, no una cantidad fija.

Her mood moved back towards its baseline.

Su estado de ánimo volvió hacia su nivel de referencia.

We need a baseline before measuring improvement.

Necesitamos un nivel de referencia antes de medir la mejora.

5

to chase*perseguir*

DEF

To pursue something repeatedly in the hope of obtaining it.

Often suggests restless effort; figuratively, people chase success, approval or happiness.

ES

Buscar algo repetidamente con la esperanza de conseguirlo.

Puede sugerir esfuerzo inquieto; se persiguen éxito, aprobación o felicidad.

He kept chasing the next purchase.

Seguía persiguiendo la siguiente compra.

She stopped chasing other people's approval.

Dejó de perseguir la aprobación ajena.

6

fleeting*fugaz*

DEF

Lasting for only a very short time.

Common for moments, feelings, opportunities or impressions; slightly literary but widely useful.

ES

Que dura muy poco tiempo.

Se usa con momentos, sentimientos, oportunidades o impresiones.

The excitement was real but fleeting.

La emoción era real, pero fugaz.

She caught a fleeting glimpse of the actor.

Vio fugazmente al actor.

7

contentment*satisfacción serena*

DEF

A calm feeling of satisfaction with what you have or with the present situation.

Quieter and steadier than excitement; it does not imply giving up ambition.

ES

Sensación tranquila de satisfacción con lo que se tiene o con el presente.

Es más estable que la emoción y no implica renunciar a las aspiraciones.

Contentment does not need to be bought.

La satisfacción serena no necesita comprarse.

He found contentment in a simple routine.

Encontró satisfacción en una rutina sencilla.



8

detachment*desapego*

DEF

The ability to care without making your peace depend on a particular outcome.
Here it does not mean coldness or indifference; it means loosening emotional dependence.

ES

Capacidad de implicarse sin hacer depender la paz de un resultado concreto.

Aquí no significa frialdad ni indiferencia.

Detachment helped her accept the result.

El desapego la ayudó a aceptar el resultado.

He worked hard with some detachment from the outcome.

Trabajó mucho sin depender emocionalmente del resultado.

9

impermanence*impermanencia*

DEF

The idea or fact that things, feelings and situations do not last forever.
Central in Buddhist thought; in everyday English it highlights change and transience.

ES

Idea o hecho de que las cosas, sentimientos y situaciones no duran para siempre.

Central en el budismo; destaca el cambio y la transitoriedad.

Accepting impermanence can reduce our need for control.

Aceptar la impermanencia puede reducir la necesidad de control.

The season reminded her of life's impermanence.

La estación le recordó la impermanencia de la vida.

10

peace of mind*tranquilidad mental*

DEF

A calm mental state without persistent worry.
A fixed collocation; say "peace of mind", not literally "peace in the mind".

ES

Estado mental tranquilo sin preocupación persistente.

Colocación fija que suele equivaler a tranquilidad o tranquilidad mental.

Do not build your peace of mind on possessions.

No bases tu tranquilidad mental en las posesiones.

Insurance gave them peace of mind.

El seguro les dio tranquilidad.

11

to grip tightly*aferrarse*

DEF

To hold something very firmly; figuratively, to resist letting go of an object, feeling or expectation.
The figurative use suggests fear, attachment or a strong need for control.

ES

Sujetar con fuerza o, figuradamente, negarse a soltar una expectativa.

El uso figurado sugiere miedo, apego o necesidad de control.

We grip tightly when we fear losing something.

Nos aferramos cuando tememos perder algo.

She was gripping tightly to her original plan.

Se aferraba a su plan original.



12

to walk away with something*llevarse algo*

DEF

To leave an experience having gained an idea, skill or benefit.

Here it is figurative, not physical; common in presentations, lessons and negotiations.

ES

Salir de una experiencia habiendo obtenido una idea, habilidad o beneficio.

Aquí es figurado; frecuente en clases, presentaciones y negociaciones.

You will walk away with useful English.

Te llevarás inglés útil.

Everyone walked away with a clearer plan.

Todos se llevaron un plan más claro.

