

Eat the Frog First: Stop Procrastinating and Do What Matters

English learning resource · ES

Key words & expressions · English + Spanish

8 learning entries

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

1

to put something off

posponer algo · dejar algo para más tarde

DEF

To delay doing something, especially because it feels difficult or unpleasant.

A separable phrasal verb: put the call off or put it off. It often suggests avoidable delay.

ES

Retrasar una tarea, especialmente porque resulta difícil o desagradable.

Es un phrasal verb separable: put the call off o put it off; suele sugerir una demora evitable.

I kept putting the difficult phone call off.

Seguí posponiendo la llamada difícil.

Do not put the application off until the final day.

No dejes la solicitud para el último día.

2

to get something done

terminar algo · sacar algo adelante

DEF

To complete a task successfully.

The focus is on achieving the result, not simply spending time or appearing busy.

ES

Completar una tarea con éxito.

Se centra en lograr el resultado, no solo en dedicar tiempo o parecer ocupado.

I was busy, but I did not get the important thing done.

Estuve ocupado, pero no terminé lo importante.

Let us get the report done before lunch.

Terminemos el informe antes de comer.

3

to tick something off

marcar algo como hecho · tachar una tarea

DEF

To mark an item on a list as completed.

Common in British English; American English often uses check something off.

ES

Marcar un elemento de una lista como completado.

Es habitual en inglés británico; en inglés estadounidense se dice a menudo check something off.

I ticked off three small tasks before breakfast.

Marqué tres pequeñas tareas como hechas antes del desayuno.

Tick each step off as you finish it.

Marca cada paso a medida que lo termines.



4

a weight off your shoulders*un peso menos de encima · quitarse un peso de encima*

DEF

A great feeling of relief after a worry or responsibility disappears.

A figurative expression; it describes emotional pressure as a physical weight being removed.

ES

Gran sensación de alivio cuando desaparece una preocupación o responsabilidad.

Es una expresión figurada que presenta la presión emocional como un peso físico que se retira.

Making that difficult call was a weight off my shoulders.

Hacer aquella llamada difícil me quitó un peso de encima.

Submitting the final assignment felt like a weight off her shoulders.

Entregar el trabajo final fue como quitarse un peso de encima.

5

decision fatigue*fatiga de decisión · cansancio por decidir*

DEF

Mental tiredness caused by making too many decisions.

A useful productivity and psychology term; even small choices can become harder after many earlier decisions.

ES

Cansancio mental provocado por tomar demasiadas decisiones.

Término de productividad y psicología; hasta las elecciones pequeñas se vuelven más difíciles tras decidir muchas veces.

By late afternoon, decision fatigue makes every choice feel difficult.

A última hora de la tarde, la fatiga de decisión hace difícil cada elección.

Planning the night before can reduce decision fatigue.

Planificar la noche anterior puede reducir la fatiga de decisión.

6

to put something down on paper*poner algo por escrito · plasmar algo en papel*

DEF

To write an idea or plan so that it becomes clear and concrete.

The paper may be literal or figurative; the expression emphasises moving from a vague thought to written form.

ES

Escribir una idea o plan para que resulte claro y concreto.

El papel puede ser literal o figurado; destaca el paso de una idea vaga a una forma escrita.

Put tomorrow's priority down on paper tonight.

Pon esta noche por escrito la prioridad de mañana.

The idea became clearer when we put it down on paper.

La idea quedó más clara cuando la plasmamos en papel.

7

a self-reinforcing loop*un ciclo que se refuerza a sí mismo · un bucle autorreforzado*

DEF

A process in which one result makes the same process stronger and more likely to continue.

It can describe a positive cycle, such as progress building confidence, or a negative one.

ES

Proceso en el que un resultado fortalece el mismo proceso y hace más probable que continúe.

Puede describir un ciclo positivo, como el progreso que aumenta la confianza, o uno negativo.

Action and confidence can form a self-reinforcing loop.

La acción y la confianza pueden formar un ciclo que se refuerza a sí mismo.

Avoidance can also become a self-reinforcing loop.

La evitación también puede convertirse en un bucle autorreforzado.



8

to move forward*avanzar · seguir adelante***DEF**

To make progress with a task, plan or situation.

Often figurative; it contrasts productive progress with activity that does not change the situation.

ES

Progresar en una tarea, plan o situación.

Suele ser figurada y contrasta el progreso productivo con una actividad que no cambia la situación.

I was busy, but I was not moving forward.

Estaba ocupado, pero no avanzaba.

One clear decision helped the project move forward.

Una decisión clara ayudó a que el proyecto avanzara.

