

Why Saying No Is a Productivity Superpower

English learning resource · ES

Key words & expressions · English + Spanish

14 learning entries

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

1

to feel your stomach sink

sentir que se te encoge el estómago

DEF

To experience a sudden feeling of fear, disappointment or dread.

A vivid informal expression describing an emotional reaction as a physical sensation in the stomach.

ES

Sentir miedo, decepción o inquietud de forma repentina.

Expresión figurada e informal para una reacción emocional intensa.

My stomach sank when I saw the missed deadline.

Se me encogió el estómago al ver que había pasado el plazo.

Her stomach sank as soon as the phone rang.

Se le encogió el estómago en cuanto sonó el teléfono.

2

famous last words

famosas últimas palabras

DEF

A humorous comment used after a confident prediction that later proves wrong.

Usually said ironically; it does not literally refer to somebody's final words before death.

ES

Comentario humorístico tras una predicción segura que después resulta equivocada.

Se usa con ironía; normalmente no se refiere a las últimas palabras reales de alguien.

"It will only take five minutes." Famous last words.

«Solo tardará cinco minutos». Famosas últimas palabras.

He said the journey would be easy—famous last words.

Dijo que el viaje sería fácil; famosas últimas palabras.

3

a rule of thumb

una regla práctica · una regla general

DEF

A practical general guideline that is useful but not exact in every situation.

It introduces an approximate working principle, not a strict scientific rule.

ES

Orientación práctica que resulta útil, aunque no sea exacta en todas las situaciones.

Presenta un principio aproximado, no una ley científica estricta.

As a rule of thumb, begin with the task that has a real deadline.

Como regla práctica, empieza por la tarea que tenga un plazo real.

This is a useful rule of thumb, not a mathematical law.

Es una regla práctica útil, no una ley matemática.



4

to turn someone down*rechazar a alguien · rechazar una petición*

DEF

To refuse a request, invitation or offer from someone.

A common phrasal verb; the object can go between turn and down: turn the invitation down.

ES

No aceptar la petición, invitación u oferta de alguien.

*Phrasal verb separable: turn the invitation down o turn it down.**She turned the request down politely.**Rechazó la petición con educación.**I had to turn him down because my week was already full.**Tuve que decirle que no porque mi semana ya estaba completa.*

5

to step back*apartarse · reducir la participación*

DEF

To reduce your involvement in an activity or responsibility.

It can mean withdrawing partly rather than abandoning something immediately.

ES

Reducir la implicación en una actividad o responsabilidad.

*Puede indicar una retirada parcial, no necesariamente abandonar algo de inmediato.**I can help once more, but then I need to step back.**Puedo ayudar una vez más, pero después necesito apartarme.**She stepped back from the committee after the event.**Redujo su participación en el comité después del evento.*

6

to break the pattern*romper el patrón · romper el ciclo*

DEF

To stop a repeated way of behaving or a recurring situation.

Often used when a habit or cycle continues automatically until someone acts differently.

ES

Detener una conducta repetida o una situación recurrente.

*Suele describir un hábito o ciclo que continúa hasta que alguien actúa de otra forma.**One honest conversation broke the pattern.**Una conversación sincera rompió el patrón.**Changing the morning routine helped him break the pattern.**Cambiar la rutina matutina le ayudó a romper el ciclo.*

7

to disguise something as something else*disfrazar algo de otra cosa · presentar algo como*

DEF

To hide the true nature of something by making it appear different.

Common structure: disguise A as B. It can be literal or figurative.

ES

Ocultar la verdadera naturaleza de algo haciendo que parezca diferente.

*Estructura habitual: disguise A as B; puede ser literal o figurada.**The unnecessary task was disguised as an urgent one.**La tarea innecesaria estaba disfrazada de urgente.**The advertisement disguised a sales pitch as friendly advice.**El anuncio presentó un argumento de venta como si fuera un consejo amistoso.*

8

to set a boundary*poner un límite · establecer un límite*

DEF

To state a clear limit on what you are willing or able to do.

Common in discussions about time, work and relationships; a boundary should be specific and respectful.

ES

Expresar claramente hasta dónde puedes o estás dispuesto a llegar.

Es habitual al hablar de tiempo, trabajo y relaciones; el límite debe ser específico y respetuoso.

She set a clear boundary around her availability.

Puso un límite claro a su disponibilidad.

Setting a boundary does not require an angry tone.

Poner un límite no exige utilizar un tono enfadado.

9

to commit to something*comprometerse con algo*

DEF

To promise your time, effort or support to an activity or responsibility.

Often followed by a noun or -ing form: commit to the project; commit to attending weekly.

ES

Prometer tiempo, esfuerzo o apoyo a una actividad o responsabilidad.

Va seguido de sustantivo o forma en -ing: commit to the project; commit to attending.

I cannot commit to another weekly meeting.

No puedo comprometerme con otra reunión semanal.

Before you commit to the course, check your schedule.

Antes de comprometerte con el curso, revisa tu agenda.

10

to take something on*hacerse cargo de algo · asumir algo*

DEF

To accept responsibility for a task, role or amount of work.

A separable phrasal verb: take the project on or take it on. It often implies additional responsibility.

ES

Aceptar la responsabilidad de una tarea, función o cantidad de trabajo.

Phrasal verb separable: take the project on o take it on; suele implicar responsabilidad adicional.

I can help, but I cannot take on the whole project.

Puedo ayudar, pero no puedo hacerme cargo de todo el proyecto.

She took on a new role after the promotion.

Asumió una nueva función después del ascenso.

11

to get back to someone*responder a alguien más tarde · volver a ponerse en contacto*

DEF

To contact someone later with an answer or more information.

The phrase normally implies that a response has been delayed for a practical reason.

ES

Contactar después con alguien para darle una respuesta o más información.

Suele indicar que la respuesta se aplaza por un motivo práctico.

Let me check my priorities and get back to you this afternoon.

Déjame revisar mis prioridades y te respondo esta tarde.

The manager promised to get back to us by Friday.

La gerente prometió volver a contactar con nosotros antes del viernes.



12

to cut through the noise*distinguir lo importante entre el ruido · ir al fondo de la cuestión*

DEF

To identify what is important in a confusing situation full of distractions or information.

A figurative expression; noise means irrelevant detail, competing opinions or mental clutter.

ES

Identificar lo importante en una situación confusa y llena de distracciones o información.

Expresión figurada: noise representa detalles irrelevantes, opiniones enfrentadas o confusión mental.

One honest question helped me cut through the noise.

Una pregunta sincera me ayudó a distinguir lo importante.

The summary cuts through the noise and shows the real issue.

El resumen elimina el ruido y muestra el verdadero problema.

13

to delegate*delegar*

DEF

To give responsibility for a task to another person who can complete it.

Delegating includes agreeing on the expected result and deadline; it is not simply dumping work on someone.

ES

Dar a otra persona la responsabilidad de completar una tarea.

Delegar incluye acordar el resultado y el plazo; no significa descargar trabajo sin más.

She delegated the collection to a colleague who was nearby.

Delegó la recogida en un compañero que estaba cerca.

Good managers delegate clearly instead of controlling every detail.

Los buenos responsables delegan con claridad en lugar de controlar cada detalle.

14

to let something go*dejar algo atrás · soltar algo*

DEF

To stop holding on to a task, concern or situation and allow it to end.

Often figurative; it can mean consciously releasing an unnecessary responsibility, not carelessly forgetting it.

ES

Dejar de aferrarse a una tarea, preocupación o situación y permitir que termine.

Suele ser figurada; implica liberar conscientemente una responsabilidad innecesaria.

The task added no value, so I let it go.

La tarea no aportaba valor, así que la dejé atrás.

She found it difficult to let the old disagreement go.

Le costó dejar atrás aquel antiguo desacuerdo.

