

They Studied Happiness for 80 Years | How to Live a Good Life, Part 1

English learning resource · ES

Key words & expressions · English + Spanish

15 learning entries

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

1

to chase an opportunity

perseguir una oportunidad · ir tras una oportunidad

DEF

To work persistently to obtain a chance, goal or professional opening.

Chase is metaphorical here and suggests active, repeated effort rather than simply waiting for an opportunity.

ES

Trabajar con constancia para conseguir una ocasión, una meta o una posibilidad profesional.

«Perseguir» es metafórico y transmite iniciativa y esfuerzo repetido, no una espera pasiva.

Julia had been chasing the live interview for eight months.

Julia llevaba ocho meses intentando conseguir la entrevista en directo.

He spent weeks chasing an opportunity to present his idea.

Pasó semanas buscando una oportunidad para presentar su idea.

2

to pick up the phone

coger el teléfono · descolgar o contestar el teléfono

DEF

To take your phone in order to call or message someone; it can also mean to answer a call.

The context decides whether pick up means physically taking the phone or answering it. In this episode, it marks the first small action toward connection.

ES

Tomar el teléfono para llamar o escribir a alguien; también puede significar atender una llamada.

El contexto indica si se trata de tomar físicamente el teléfono o de contestar. Aquí representa la primera acción hacia la conexión.

Julia picked up her phone to share the good news.

Julia cogió el teléfono para compartir la buena noticia.

If you feel lonely, pick up the phone and call someone you trust.

Si te sientes solo, coge el teléfono y llama a alguien de confianza.

3

to follow someone over time

seguir la evolución de alguien · hacer un seguimiento de alguien

DEF

To observe or study the same person repeatedly during a long period.

In research, follow does not mean physically walking behind someone. It means collecting information about the same participants at different points in their lives.

ES

Observar o estudiar repetidamente a la misma persona durante un periodo prolongado.

En investigación no significa caminar detrás de alguien, sino recoger información de los mismos participantes en distintos momentos.

The researchers followed the participants over their whole lives.

Los investigadores siguieron la evolución de los participantes durante toda su vida.

The study follows new parents over a period of five years.

El estudio hace un seguimiento de madres y padres primerizos durante cinco años.



4

to take part*participar · tomar parte*

DEF

To participate in an activity, event, project or study.

Take part is followed by in: take part in a study. It is neutral and common in both spoken and written English.

ES

Intervenir o participar en una actividad, evento, proyecto o estudio.

En inglés se construye con in: take part in a study. Es una expresión neutra y frecuente tanto al hablar como al escribir.

Seven hundred and twenty-four people agreed to take part in the study.

Setecientos veinticuatro personas aceptaron participar en el estudio.

Would you like to take part in our community event?

¿Te gustaría participar en nuestro evento comunitario?

5

to keep track of something*llevar un registro de algo · hacer seguimiento de algo*

DEF

To continue recording, monitoring or staying informed about something as it changes.

Use keep track of plus a noun. Lose track of has the opposite meaning: to stop knowing the position, progress or amount.

ES

Registrar, vigilar o mantenerse informado de algo a medida que cambia.

Se usa keep track of seguido de un sustantivo. Lose track of expresa lo contrario: dejar de saber la posición, el progreso o la cantidad.

The researchers kept track of every job, illness and divorce.

Los investigadores llevaban un registro de cada trabajo, enfermedad y divorcio.

I use a notebook to keep track of my weekly goals.

Utilizo un cuaderno para llevar el control de mis objetivos semanales.

6

the starting line*el punto de partida · las condiciones iniciales*

DEF

The conditions or advantages a person has at the beginning of a process or of life.

This is a race metaphor. It acknowledges that people do not begin with equal money, health, safety or opportunity.

ES

Las condiciones o ventajas que una persona tiene al comenzar un proceso o su vida.

Es una metáfora de las carreras que reconoce que no todos empiezan con el mismo dinero, salud, seguridad u oportunidades.

The participants had very different starting lines.

Los participantes partían de situaciones muy diferentes.

Talent matters, but your starting line also affects the journey.

El talento importa, pero tu punto de partida también influye en el camino.

7

a recurring pattern*un patrón recurrente · una tendencia que se repite*

DEF

A repeated tendency or result that appears in different situations or over time.

Pattern is more cautious than rule or proof: it describes something observed repeatedly without claiming that it happens in every case.

ES

Una tendencia o un resultado que vuelve a aparecer en distintas situaciones o a lo largo del tiempo.

Pattern es más prudente que «regla» o «prueba»: describe una observación repetida sin afirmar que siempre ocurre.

The same pattern kept appearing across eighty years of data.

El mismo patrón siguió apareciendo a lo largo de ochenta años de datos.

We noticed a recurring pattern in the customer feedback.

Observamos una tendencia recurrente en los comentarios de los clientes.



8

the foundations of something*los cimientos de algo · las bases de algo*

DEF

The basic principles, relationships or structures that support everything else.

This metaphor comes from a building: foundations are mostly unseen, but the whole structure depends on them. It is usually plural in this abstract sense.

ES

Los principios, relaciones o estructuras básicos que sostienen todo lo demás.

La metáfora procede de la construcción: los cimientos casi no se ven, pero toda la estructura depende de ellos.

Reliable relationships are among the foundations of a good life.

Las relaciones fiables son uno de los cimientos de una buena vida.

Trust is one of the foundations of effective teamwork.

La confianza es una de las bases del trabajo eficaz en equipo.

9

the postponed life*la vida aplazada · la vida pospuesta*

DEF

A way of living in which meaningful relationships or experiences are repeatedly delayed until some imagined calmer future.

This is a memorable metaphor rather than a fixed everyday idiom. It names the habit of saying I will live properly when work is over or life settles down.

ES

Una forma de vivir en la que las relaciones o experiencias importantes se retrasan una y otra vez hasta un futuro supuestamente más tranquilo.

Es una metáfora fácil de recordar, no un modismo fijo. Nombra el hábito de decir que viviremos de verdad cuando termine el trabajo o todo se calme.

The postponed life begins with promises such as, 'I will call when this project is over.'

La vida aplazada empieza con promesas como «llamaré cuando termine este proyecto».

She realised she had been postponing joy until after her next promotion.

Se dio cuenta de que estaba posponiendo la alegría hasta después de su próximo ascenso.

10

to put something off*posponer algo · dejar algo para más adelante*

DEF

To delay doing something until a later time.

A very common separable phrasal verb: put off the call or put it off, never put off it. It often suggests avoidance or repeated delay.

ES

Retrasar una acción hasta un momento posterior.

Es un phrasal verb separable: put off the call o put it off, nunca put off it. Suele sugerir evasión o retrasos repetidos.

Daniel kept putting off the call to his sister.

Daniel seguía posponiendo la llamada a su hermana.

Do not put the difficult conversation off for another month.

No dejes esa conversación difícil para dentro de otro mes.



11

to take someone for granted*dar a alguien por sentado · no valorar suficientemente a alguien*

DEF

To stop appreciating a person because you assume they will always be available or supportive.

It usually carries criticism or regret. It does not mean take someone as a fact; the natural translation must express a lack of appreciation.

ES

Dejar de apreciar a una persona porque suponemos que siempre estará disponible o nos apoyará.

Suele expresar crítica o arrepentimiento. No debe traducirse palabra por palabra; el sentido esencial es la falta de valoración.

We often put off the people we take for granted.

A menudo hacemos esperar a las personas que damos por sentadas.

I never want to take your patience and support for granted.

Nunca quiero dejar de valorar tu paciencia y tu apoyo.

12

to lose touch with someone*perder el contacto con alguien · dejar de estar en contacto*

DEF

To stop communicating regularly with someone and gradually know less about each other's lives.

It often describes a gradual drift without a fight. Lose touch with is different from lose contact information, although the results can be similar.

ES

Dejar de comunicarse con regularidad con alguien y saber cada vez menos de la vida del otro.

Suele describir un distanciamiento gradual sin pelea. No significa necesariamente perder sus datos de contacto.

Daniel slowly lost touch with his university friend.

Daniel fue perdiendo el contacto con su amigo de la universidad.

We lost touch after school, but I still think about her.

Perdimos el contacto después del colegio, pero todavía pienso en ella.

13

to catch up with someone*ponerse al día con alguien · contarse las novedades*

DEF

To talk with someone and share what has happened since you last spoke.

In this social meaning, catch up with does not mean reach someone who is ahead. Common invitations include Can we catch up? and Let's catch up over coffee.

ES

Hablar con alguien y compartir lo ocurrido desde la última conversación.

En este sentido social no significa alcanzar a alguien que va delante. Es habitual en invitaciones informales.

Can we catch up this week?

¿Podemos ponernos al día esta semana?

I caught up with an old colleague over lunch.

Me puse al día con una antigua compañera durante la comida.



14

to make room for someone or something*hacer sitio para alguien o algo · dejar espacio para alguien o algo*

DEF

To create enough physical, emotional or practical space for a person, idea or activity.

The expression can be literal, but it is metaphorical in the episode: listening creates space for another person's experience instead of dominating the conversation.

ES

Crear suficiente espacio físico, emocional o práctico para una persona, idea o actividad.

Puede ser literal, pero en el episodio es metafórico: escuchar deja espacio a la experiencia de la otra persona en vez de dominar la conversación.

Reconnecting means making room for the other person's news.

Retomar el contacto significa dejar espacio para las noticias de la otra persona.

We need to make room in the schedule for rest.

Tenemos que hacer sitio en el horario para descansar.

15

to be there for someone*estar ahí para alguien · apoyar a alguien cuando lo necesita*

DEF

To be available to support, listen to or help someone when they need you.

There is not mainly about physical location. The expression describes reliable emotional or practical support.

ES

Estar disponible para apoyar, escuchar o ayudar a alguien cuando lo necesita.

There no se refiere principalmente a un lugar físico; la expresión describe un apoyo emocional o práctico fiable.

The episode asks, 'Who am I there for?'

El episodio pregunta: «¿Para quién estoy yo ahí?»

She was there for me throughout a difficult year.

Ella estuvo a mi lado durante todo un año difícil.

