

10 Habits of People Who Live to 100 | Part 2: Your Mind

English learning resource · ES

Key words & expressions · English + Spanish

17 learning entries

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

1

a reason to get up

una razón para levantarse · un motivo para empezar el día

DEF

A purpose, responsibility or anticipated activity that gives you motivation to begin the day.

The phrase is usually practical rather than grand. Here, get up means getting out of bed and engaging with life, not merely standing.

ES

Un propósito, una responsabilidad o una actividad esperada que motiva a comenzar el día.

Suele expresar algo práctico, no una gran misión. Aquí get up significa salir de la cama y participar en la vida.

Her choir gives her a reason to get up on Tuesday mornings.

Su coro le da una razón para levantarse los martes por la mañana.

Planning breakfast with a friend gave him a reason to get up early.

Planear un desayuno con un amigo le dio un motivo para levantarse temprano.

2

look forward to

esperar algo con ilusión

DEF

To feel pleased and excited about something that is going to happen.

It is followed by a noun, pronoun or -ing form: look forward to the weekend; look forward to seeing you. The to is a preposition, not an infinitive marker.

ES

Sentir alegría o entusiasmo por algo que va a ocurrir.

Se construye con un sustantivo, pronombre o verbo en -ing. El to es una preposición, por eso se dice looking forward to seeing, no to see.

What are you looking forward to this week?

¿Qué esperas con ilusión esta semana?

I am looking forward to meeting the new team.

Tengo muchas ganas de conocer al nuevo equipo.

3

downshift

bajar el ritmo · reducir la marcha

DEF

To deliberately reduce your pace or level of activity so that you feel calmer and more in control.

Originally a driving verb meaning to change to a lower gear. In wellbeing contexts it is a vivid metaphor for slowing down; it can be a verb or an informal noun.

ES

Reducir deliberadamente el ritmo o la actividad para sentirse más tranquilo y con mayor control.

Originalmente significa bajar de marcha al conducir. En contextos de bienestar es una metáfora expresiva para desacelerar.

She downshifts with an hour in the garden every afternoon.

Cada tarde baja el ritmo pasando una hora en el jardín.

I need ten quiet minutes to downshift after work.

Necesito diez minutos tranquilos para bajar el ritmo después del trabajo.



4

unload stress*descargar el estrés · liberar tensión*

DEF

To release or reduce accumulated mental and emotional pressure.

Unload literally means to remove a load. With stress it creates the image of regularly putting down a burden rather than eliminating stress forever.

ES

Liberar o reducir la presión mental y emocional acumulada.

Unload significa literalmente quitar una carga. Con stress presenta el estrés como un peso que se descarga periódicamente, no como algo que desaparece para siempre.

A regular walk helps her unload stress.

Un paseo habitual le ayuda a descargar el estrés.

He called a friend to unload some of the pressure he was carrying.

Llamó a un amigo para liberar parte de la presión que llevaba encima.

5

clock in for somebody else's stress*fichar para cargar con el estrés ajeno*

DEF

To begin absorbing another person's anxiety or conflict as if it were your own job.

This is a humorous metaphor built from clock in, meaning to record the start of a work shift. It is not a fixed idiom, but it is vivid and reusable when describing doomscrolling or unnecessary emotional labour.

ES

Empezar a absorber la ansiedad o los conflictos de otra persona como si fueran tu trabajo.

Es una metáfora humorística basada en clock in, fichar al empezar un turno. No es un idiom fijo, pero resulta expresiva para hablar del doomscrolling o del trabajo emocional innecesario.

Doomscrolling can feel like clocking in for somebody else's stress.

Consumir malas noticias sin parar puede parecer fichar para cargar con el estrés ajeno.

Do not clock in for every argument you see online.

No fiques para participar en cada discusión que veas en internet.

6

cognitive reserve*reserva cognitiva*

DEF

The brain's capacity to cope with age-related change, injury or disease by using its networks flexibly.

A research term, not a promise that one activity prevents dementia. The episode carefully says challenging learning may support it while the evidence about late-life language learning is still developing.

ES

Capacidad del cerebro para afrontar cambios relacionados con la edad, lesiones o enfermedades utilizando sus redes con flexibilidad.

Es un término científico, no una promesa de que una actividad prevenga la demencia. El episodio señala prudentemente que el aprendizaje exigente puede contribuir, pero la evidencia sobre idiomas en edades avanzadas sigue desarrollándose.

Researchers are studying how lifelong learning relates to cognitive reserve.

Los investigadores estudian cómo se relaciona el aprendizaje permanente con la reserva cognitiva.

Cognitive reserve may help explain why people cope differently with similar brain changes.

La reserva cognitiva puede ayudar a explicar por qué las personas afrontan de manera diferente cambios cerebrales similares.



7

take up something*empezar una actividad · aficionarse a algo*

DEF

To begin a new activity, hobby or subject and spend time doing or learning it.

A separable phrasal verb: take up chess; take it up. In this meaning it does not mean occupy space or time, although take up also has those senses.

ES

Comenzar una actividad, afición o materia nueva y dedicar tiempo a practicarla o aprenderla.

Es un phrasal verb separable: take up chess; take it up. En este sentido no significa ocupar espacio o tiempo, aunque también puede tener esos significados.

Dorothy took up Italian at eighty-four.

Dorothy empezó a estudiar italiano a los ochenta y cuatro años.

I have taken up swimming, and I am still learning the technique.

He empezado a nadar y todavía estoy aprendiendo la técnica.

8

at the edge of what you can do*en el límite de lo que puedes hacer*

DEF

Working close to the current limit of your ability, where a task is difficult but still possible.

The phrase frames difficulty as productive challenge. It does not mean pushing into danger or ignoring pain; the edge is the boundary of present skill.

ES

Trabajar cerca del límite actual de tu capacidad, donde una tarea es difícil pero todavía posible.

La expresión presenta la dificultad como un reto productivo. No significa ponerse en peligro ni ignorar el dolor; edge es el límite de la habilidad actual.

Making mistakes can mean you are working at the edge of what you can do.

Cometer errores puede significar que estás trabajando en el límite de lo que puedes hacer.

The course keeps me at the edge of what I can do without overwhelming me.

El curso me mantiene en el límite de mi capacidad sin abrumarme.

9

belong to something with a calendar*formar parte de algo con un calendario · pertenecer a un grupo con citas regulares*

DEF

To be part of a group or activity that meets at regular, scheduled times.

The phrase contrasts vague social intentions with a recurring commitment. With a calendar means the connection has a predictable structure, not that the group literally owns a calendar.

ES

Ser parte de un grupo o actividad que se reúne en momentos regulares y programados.

Contrasta las intenciones sociales vagas con un compromiso recurrente. With a calendar significa que la conexión tiene una estructura previsible, no que el grupo posea literalmente un calendario.

A weekly choir lets her belong to something with a calendar.

Un coro semanal le permite formar parte de algo con un calendario.

I joined a book club because I wanted to belong to something that met regularly.

Me apunté a un club de lectura porque quería pertenecer a un grupo que se reuniera con regularidad.



10

turn up*presentarse · aparecer · acudir*

DEF

To arrive or appear at a place, especially as expected or repeatedly.

A common informal British phrasal verb. In the episode, keep turning up means that reliable presence matters more than being naturally sociable or charming.

ES

Llegar o aparecer en un lugar, especialmente cuando se espera o se hace repetidamente.

Es un phrasal verb informal muy común en inglés británico. En el episodio, keep turning up expresa que la presencia constante importa más que ser sociable o encantador.

You do not have to be charming; you have to keep turning up.

No tienes que ser encantador; tienes que seguir presentándote.

Only six people turned up for the first class, but they returned every week.

Solo se presentaron seis personas a la primera clase, pero volvieron cada semana.

11

put your people first*poner primero a los tuyos · dar prioridad a las personas importantes*

DEF

To give priority to the relationships and people who matter most to you.

Your people is warm, informal language for close family, friends or chosen community. Put first describes priority in choices and time, not unconditional agreement or neglecting your own needs.

ES

Dar prioridad a las relaciones y personas que más importan.

Your people es una forma cálida e informal de hablar de familiares, amigos o comunidad elegida. Put first indica prioridad en decisiones y tiempo, no estar siempre de acuerdo ni descuidar las propias necesidades.

The final habit is to put your people first.

El último hábito consiste en poner primero a los tuyos.

She put her people first by protecting time for a weekly call.

Dio prioridad a los suyos reservando tiempo para una llamada semanal.

12

same time next week?*¿a la misma hora la semana que viene?*

DEF

A short way to suggest repeating a meeting or activity at the same time the following week.

A natural elliptical question: the full form would be Shall we meet at the same time next week? Its light tone can turn a one-off encounter into a recurring ritual.

ES

Forma breve de proponer repetir una reunión o actividad a la misma hora de la semana siguiente.

Es una pregunta elíptica natural: la forma completa sería Shall we meet at the same time next week? Su tono ligero puede convertir un encuentro aislado en un ritual.

That was useful. Same time next week?

Ha sido útil. ¿A la misma hora la semana que viene?

After their first walk, Maya asked, 'Same time next week?'

Después de su primer paseo, Maya preguntó: «¿A la misma hora la semana que viene?»



13

small enough to be embarrassing*tan pequeño que casi dé vergüenza*

DEF

So modest and easy that the action almost feels too insignificant to mention.

A deliberately playful exaggeration used to lower the barrier to starting a habit. It recommends a tiny first step, not literal shame.

ES

Tan modesto y fácil que la acción casi parece demasiado insignificante para mencionarla.

Es una exageración deliberadamente humorística para reducir la barrera de empezar un hábito. Recomienda un primer paso diminuto, no vergüenza literal.

Choose one habit small enough to be embarrassing.

Elige un hábito tan pequeño que casi te dé vergüenza.

Her first goal was small enough to be embarrassing: walk for two minutes.

Su primer objetivo era tan pequeño que casi daba vergüenza: caminar dos minutos.

14

put something in the diary*apuntar algo en la agenda · programar algo*

DEF

To schedule an activity by recording it in your calendar or planner.

A common British expression. Diary here means a calendar or appointment book, not a private journal. Put it in the diary makes an intention concrete.

ES

Programar una actividad anotándola en el calendario o la agenda.

Es una expresión británica común. Diary significa aquí agenda, no diario personal. Put it in the diary convierte una intención en un compromiso concreto.

If nothing excites you this week, put something in the diary.

Si nada te ilusiona esta semana, apunta algo en la agenda.

Let us put lunch in the diary before the month gets busy.

Apuntemos la comida en la agenda antes de que se complique el mes.

15

a full life*una vida plena · una vida llena de sentido*

DEF

A life rich in meaningful relationships, activities, experiences and purpose.

Full does not necessarily mean busy. In the episode it contrasts quality and meaning with simply accumulating more years.

ES

Una vida rica en relaciones, actividades, experiencias y propósito significativos.

Full no significa necesariamente ocupada. En el episodio contrasta la calidad y el sentido con la simple acumulación de años.

A long life is not the goal; a full life is.

El objetivo no es una vida larga, sino una vida plena.

She built a full life around friends, learning and time outdoors.

Construyó una vida plena alrededor de los amigos, el aprendizaje y el tiempo al aire libre.



16

keep something alive*mantener algo vivo · conservar algo*

DEF

To continue caring for, maintaining or supporting something so that it survives or remains active.

It can be literal, as with plants, or figurative, as with a tradition, relationship, memory or idea. The object comes between keep and alive.

ES

Seguir cuidando, manteniendo o apoyando algo para que sobreviva o siga activo.

Puede ser literal, como con las plantas, o figurado, como con una tradición, relación, memoria o idea. El objeto se coloca entre keep y alive.

Looking after the garden gives him a reason to keep it alive.

Cuidar el jardín le da una razón para mantenerlo vivo.

A monthly dinner helps them keep the friendship alive.

Una cena mensual les ayuda a mantener viva la amistad.

17

work out*determinar · averiguar · resolver*

DEF

To discover, calculate or understand an answer through study or thought.

In the episode, scientists are still working out how much language learning contributes. This meaning differs from exercise and from a situation ending successfully.

ES

Descubrir, calcular o comprender una respuesta mediante estudio o reflexión.

En el episodio, los científicos todavía están determinando cuánto contribuye aprender idiomas. Este sentido es diferente de hacer ejercicio y de que una situación termine bien.

Scientists are still working out how language learning affects the ageing brain.

Los científicos todavía están determinando cómo afecta el aprendizaje de idiomas al cerebro que envejece.

We need to work out why the plan failed before we try again.

Tenemos que averiguar por qué fracasó el plan antes de intentarlo de nuevo.

