

Stop Saying “Scared”: Nervous, Anxious or Terrified?

English learning resource · ES

Line-by-line · English + Spanish

84 lines

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

Martin, you used the word scared three times this morning.

Martin, esta mañana has usado tres veces la palabra scared.

I had three worrying situations.

He vivido tres situaciones preocupantes.

You had a presentation, you were waiting for an important result and a large dog ran towards you.

Tenías una presentación, esperabas un resultado importante y un perro grande corrió hacia ti.

Exactly.

Exactamente.

I was scared, scared and scared.

Estaba scared, scared y scared.

The general meaning is possible, but English can be much more precise.

El significado general puede servir, pero el inglés puede ser mucho más preciso.

Then give me three better words.

Entonces dame tres palabras mejores.

Nervous, anxious and terrified.

Nervous, anxious y terrified.

Welcome to Your English Toolbox and Practice Arena Five-Minute English.

Bienvenidos a Your English Toolbox y Practice Arena Five-Minute English.

I am Martin.

Soy Martin.

And I am Julia.

Y yo soy Julia.

Today we are replacing the general word scared with three more precise words: nervous, anxious and terrified.

Hoy sustituiremos la palabra general scared por tres palabras más precisas: nervous, anxious y terrified.

They all involve fear or worry, but they describe different experiences.

Las tres expresan miedo o preocupación, pero describen experiencias diferentes.



Let us begin with nervous.

Empecemos por nervous.

Nervous usually describes worry or tension before a specific event or performance.

Nervous suele describir preocupación o tensión antes de un acontecimiento o actuación concretos.

Before my presentation, my hands felt cold and I kept checking my notes.

Antes de la presentación tenía las manos frías y no dejaba de revisar mis notas.

You were nervous about the presentation.

Estabas nervous por la presentación.

We often feel nervous before an interview, an exam, a first date or a difficult conversation.

A menudo nos sentimos nervous antes de una entrevista, un examen, una primera cita o una conversación difícil.

For example: She felt nervous before speaking to the whole team.

Por ejemplo: Se sentía nervous antes de hablar ante todo el equipo.

Or: I always get nervous when I have to fly.

O bien: Siempre me pongo nervous cuando tengo que volar.

Nervous can include excitement as well as fear.

Nervous puede incluir emoción además de miedo.

The event matters to you, and you are waiting for it to happen.

El acontecimiento te importa y estás esperando a que suceda.

Common patterns are nervous about something and nervous before something.

Las estructuras habituales son nervous about something y nervous before something.

Our second word is anxious.

Nuestra segunda palabra es anxious.

Anxious describes worry, unease or tension, often connected with uncertainty.

Anxious describe preocupación, inquietud o tensión, a menudo relacionadas con la incertidumbre.

You were waiting for an important medical result, and you could not concentrate on anything else.

Esperabas un resultado médico importante y no podías concentrarte en nada más.

I felt anxious about the result.

Me sentía anxious por el resultado.

The worry continued because you did not know what would happen.

La preocupación continuó porque no sabías qué ocurriría.

For example: Many employees are anxious about the possible changes at work.

Por ejemplo: Muchos empleados están anxious por los posibles cambios en el trabajo.



Or: He became anxious when his daughter did not answer her phone.

O bien: Se puso anxious cuando su hija no contestó al teléfono.

Anxious can be stronger or more persistent than nervous, but context matters.

Anxious puede ser más intenso o persistente que nervous, pero el contexto es importante.

And using anxious in an everyday sentence does not automatically describe a medical condition.

Además, usar anxious en una frase cotidiana no describe automáticamente una afección médica.

The useful pattern here is anxious about something.

La estructura útil aquí es anxious about something.

So I was nervous before the presentation, but anxious while waiting for uncertain news.

Así que estaba nervous antes de la presentación, pero anxious mientras esperaba noticias inciertas.

Exactly.

Exactamente.

Our third word is terrified.

Nuestra tercera palabra es terrified.

Terrified means extremely frightened.

Terrified significa estar extremadamente asustado.

When the large dog ran towards me, I thought it was going to attack.

Cuando el perro grande corrió hacia mí, pensé que iba a atacarme.

You were terrified.

Estabas terrified.

The fear was intense and immediate.

El miedo era intenso e inmediato.

For example: The passengers were terrified when the car began to slide on the ice.

Por ejemplo: Los pasajeros estaban terrified cuando el coche empezó a deslizarse sobre el hielo.

Or: She is terrified of heights and cannot look down from a tall building.

O bien: Está terrified of heights y no puede mirar hacia abajo desde un edificio alto.

Common patterns are terrified of something, terrified by something and terrified that something may happen.

Las estructuras habituales son terrified of something, terrified by something y terrified that something may happen.

Terrified is already a very strong word, so we usually do not need very.

Terrified ya es una palabra muy intensa, por lo que normalmente no necesitamos very.

Absolutely terrified is possible when you want extra emphasis.

Absolutely terrified es posible cuando quieres dar más énfasis.



Let us compare the three words.

Comparemos las tres palabras.

Nervous often describes tension before a specific event.

Nervous suele describir tensión antes de un acontecimiento concreto.

Anxious often describes continuing worry about uncertainty or possible problems.

Anxious suele describir una preocupación continua por la incertidumbre o por posibles problemas.

Terrified describes extreme fear.

Terrified describe miedo extremo.

The situation and intensity help you choose.

La situación y la intensidad te ayudan a elegir.

Time for a quick challenge.

Es hora de un reto rápido.

Choose nervous, anxious or terrified before we answer.

Elige nervous, anxious o terrified antes de que demos la respuesta.

Situation one.

Primera situación.

You are about to begin your first driving lesson, and your stomach feels tight.

Estás a punto de empezar tu primera clase de conducir y tienes el estómago encogido.

You are nervous.

Estás nervous.

Situation two.

Situación dos.

Your company may close a department, but nobody will give you clear information.

Tu empresa podría cerrar un departamento, pero nadie quiere darte información clara.

You are anxious about what may happen.

Estás anxious por lo que pueda ocurrir.

Situation three.

Situación tres.

You wake up and see smoke coming through the bedroom door.

Te despiertas y ves humo entrando por la puerta del dormitorio.

You are terrified.

Estás terrified.



Situation four.

Situación cuatro.

You have an interview tomorrow and you also feel excited about the opportunity.

Mañana tienes una entrevista y también te ilusiona la oportunidad.

You are probably nervous, not terrified.

Probablemente estás nervous, no terrified.

Now improve this sentence: I was scared.

Ahora mejora esta frase: I was scared.

Ask yourself two questions.

Hazte dos preguntas.

How intense was the feeling?

¿Qué intensidad tenía el sentimiento?

And was I facing an event, uncertainty or immediate danger?

¿Y me enfrentaba a un acontecimiento, a la incertidumbre o a un peligro inmediato?

Then choose the precise word.

Después elige la palabra precisa.

On the episode page at yourenglishtoolbox.com, you can download the printable vocabulary guide and practise these contrasts with complete examples.

En la página del episodio de yourenglishtoolbox.com puedes descargar la guía de vocabulario imprimible y practicar estos contrastes con ejemplos completos.

The direct link is in the episode description.

El enlace directo está en la descripción del episodio.

Martin, how did the presentation go?

Martin, ¿qué tal fue la presentación?

It went well.

Fue bien.

I was nervous before it, but calm once I started.

Estaba nervous antes, pero me tranquilicé en cuanto empecé.

And the important result?

¿Y el resultado importante?

Everything was fine, so I am no longer anxious.

Todo estaba bien, así que ya no estoy anxious.



What about the large dog?

¿Y qué pasó con el perro grande?

It wanted the sandwich in my hand.

Quería el bocadillo que tenía en la mano.

Were you terrified?

¿Estabas terrified?

For three seconds.

Durante tres segundos.

Then I was hungry.

Después tenía hambre.

That is a much easier problem.

Ese es un problema mucho más fácil.

See you next time, friends.

Hasta la próxima, amigos.

Goodbye.

Adiós.

