

How to Read People — What They Reveal Without Realizing It : 20 Minutes Book Insights

English learning resource · ES

Key words & expressions · English + Spanish

15 learning entries

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

1

jump to conclusions

sacar conclusiones precipitadas · precipitarse

DEF

To decide that something is true before you have enough evidence.

Usually critical: the conclusion may feel convincing, but it is premature.

ES

Decidir que algo es cierto antes de tener pruebas suficientes.

Suele ser crítico: la conclusión puede parecer convincente, pero es prematura.

I jumped to conclusions when she did not reply.

Saqué conclusiones precipitadas cuando no respondió.

Ask what happened before you jump to conclusions.

Pregunta qué ocurrió antes de precipitarte.

2

feel seen

sentirse visto · sentirse reconocido

DEF

To feel genuinely noticed, understood and valued by another person.

Seen is metaphorical: it refers to emotional recognition, not eyesight.

ES

Sentir que otra persona realmente te presta atención, te comprende y te valora.

Visto se usa en sentido emocional, no visual.

They feel seen, they feel distinct.

Se sienten vistos, se sienten únicos.

The people we remember are the people who made us feel seen.

Las personas que recordamos son las que nos hicieron sentir reconocidos.

3

to adapt to

adaptarse a · ajustar tu comportamiento expectativas o habilidades para encajar en una nueva situación

DEF

to adjust your behaviour, expectations, or skills to fit a new situation — often involving some difficulty before success

Adapt to is the adjustment verb. Unlike 'get used to' which is more passive — something gradually stops feeling strange — 'adapt to' implies active adjustment: changing how you think or behave to fit better. In professional and personal contexts abroad, adapting to new norms — workplace culture, communication style, social expectations — is a conscious and ongoing process.

ES

Ajustar tu comportamiento, expectativas o habilidades para encajar en una nueva situación — a menudo implica cierta dificultad antes del éxito.

El verbo de ajuste. A diferencia de 'get used to' que es más pasivo, 'adapt to' implica ajuste activo: cambiar cómo piensas o te comportas.

Adapting to a new culture takes conscious effort — observe, ask, and adjust rather than assuming.

Adaptarse a una nueva cultura requiere esfuerzo consciente — observa, pregunta y ajusta en lugar de asumir.

She adapted to the British workplace culture faster than she expected once she understood the unspoken rules.

Se adaptó a la cultura laboral británica más rápido de lo que esperaba una vez que entendió las reglas no escritas.



4

to adapt*adaptarse*

DEF

To change your approach so that it works in new conditions.

Adapt to takes the new situation; adapt something means modify it.

ES

Cambiar su enfoque para que funcione en nuevas condiciones.

Adaptarse a la nueva situación; adaptar algo significa modificarlo.

Strong learners adapt when a method stops working.

Los estudiantes fuertes se adaptan cuando un método deja de funcionar.

We adapted the lesson to the smaller group.

Adaptamos la lección al grupo más pequeño.

5

vulnerability*la vulnerabilidad · la apertura a la crítica o al riesgo emocional*

DEF

the state of being open to criticism, embarrassment, or emotional risk — the willingness to be seen as imperfect

Vulnerability in language learning is not weakness — it is the prerequisite for growth. You cannot speak imperfectly without accepting some vulnerability. The learners who grow fastest are often not the most talented but the most willing to be seen making mistakes.

ES

El estado de estar abierto a la crítica, vergüenza o riesgo emocional — la disposición a ser visto como imperfecto.

En el aprendizaje de idiomas no es debilidad — es el requisito previo para el crecimiento.

Speaking a second language requires vulnerability — accept it as part of the process.

Hablar un segundo idioma requiere la apertura a la crítica — acéptala como parte del proceso.

She learned to see her vulnerability as a learner not as a weakness but as proof that she was trying.

Aprendió a ver su vulnerabilidad como estudiante no como una debilidad sino como prueba de que lo intentaba.

6

consistency*la constancia · la regularidad sin grandes lagunas*

DEF

the quality of doing something regularly and in the same way, without large gaps or variations

Consistency is the most important variable in language learning — more than talent, intelligence, or the quality of resources. One hour a week is better than nothing; ten minutes a day is better than one hour a week. Consistent exposure beats occasional intensity.

ES

La cualidad de hacer algo regularmente y de la misma manera, sin grandes lagunas ni variaciones.

La variable más importante en el aprendizaje de idiomas — más que el talento o la inteligencia. La exposición constante supera a la intensidad ocasional.

Consistency beats intensity in language learning — show up every day, even for ten minutes.

La constancia supera a la intensidad en el aprendizaje de idiomas — aparece cada día, aunque sean diez minutos.

Her English grew not because she worked hard occasionally, but because she was consistent without fail.

Su inglés creció no porque trabajara duro de vez en cuando, sino porque mantenía la regularidad sin grandes lagunas sin falta.



7

meaningful*con sentido · significativo de verdad*

DEF

having real significance, purpose, or value — not artificial or empty

Meaningful practice is the opposite of drilling — instead of repeating sentences out of context, you use the language to express something you actually care about.

ES

*Que tiene significado real, propósito o valor — no artificial ni vacío.**La práctica con sentido es lo contrario del drilling — usas el idioma para expresar algo que realmente te importa.**Meaningful communication is the fastest route to fluency — say real things to real people.**La comunicación con sentido es la ruta más rápida hacia la fluidez.**The most meaningful vocabulary is the vocabulary you use to talk about your own life.**El vocabulario más significativo es el que usas para hablar de tu propia vida.*

8

connect*conectar · unir*

DEF

to join or link together

to establish a relationship or bond

Connecting with others is essential for building relationships.

ES

*Unir o enlazar juntos.**Conectar con otros es esencial para construir relaciones.**It's about noticing the things people reveal without meaning to reveal them, not to judge, but to connect.**Se trata de notar las cosas que las personas revelan sin querer revelarlas, no para juzgar, sino para conectar.**Empathy replaces distance with connection.**La empatía reemplaza la distancia con conexión.*

9

to question something*cuestionar algo · dudar de si algo es verdad o está justificado*

DEF

to express doubt about whether something is true, right, or justified — to not accept it without examination

*Question is the core verb of critical thinking. It does not mean to be negative or aggressive — it means to not accept automatically.**The best English learners question the grammar rules they are taught: is this always true? Are there exceptions? What is the logic?*

ES

*Expresar duda sobre si algo es verdadero, correcto o justificado — no aceptarlo sin examinarlo.**El verbo central del pensamiento crítico. No significa ser negativo — significa no aceptar automáticamente.**Critical thinking starts with a simple habit: question what you are told before you accept it.**El pensamiento crítico comienza con un hábito simple: cuestiona lo que te dicen antes de aceptarlo.**She questioned the grammar rule she had learned for years and discovered there were important exceptions.**Cuestionó la regla gramatical que había aprendido durante años y descubrió que había excepciones importantes.*

10

pattern*el esquema · la estructura repetida*

DEF

a repeated structure, sequence, or design that helps you predict and understand what comes next

In language learning, recognising patterns is the real shortcut to fluency — not memorising rules, but hearing how sentences naturally repeat the same structure.

ES

Una estructura, secuencia o diseño repetido que te ayuda a predecir y entender lo que sigue.

Reconocer esquemas es el verdadero atajo a la fluidez en el aprendizaje de idiomas.

Start noticing the patterns in English sentences — subject, verb, object — and grammar becomes easier.

Empieza a notar los esquemas en las frases en inglés.

Patterns are like musical beats — once you feel them, you can dance.

Los esquemas son como ritmos musicales — una vez que los sientes, puedes bailar.

11

empathy*empatía · comprensión*

DEF

the ability to understand and share the feelings of another

the capacity to place oneself in another's position

Empathy is essential for building strong relationships and understanding others.

ES

La capacidad de entender y compartir los sentimientos de otro.

La empatía es esencial para construir relaciones sólidas y entender a los demás.

If you want to understand people deeply with accuracy and kindness, you need empathy.

Si quieres entender a las personas profundamente con precisión y amabilidad, necesitas empatía.

Empathy replaces confusion with understanding.

La empatía reemplaza la confusión con comprensión.

12

to observe*observar · prestar atención deliberada a algo*

DEF

to watch, notice, or study something carefully and deliberately, without necessarily intervening

Observe is more deliberate and focused than 'see' or 'notice'. In language learning, observing is how you absorb vocabulary and patterns from real native speech — you watch, you notice, you remember. Observing before imitating is the core of shadowing.

ES

Mirar, notar o estudiar algo cuidadosa y deliberadamente, sin necesariamente intervenir.

Más deliberado y enfocado que 'ver' o 'notar'. En el aprendizaje de idiomas, observar es cómo absorbes vocabulario y patrones del habla nativa real.

Observe how native speakers use pauses — the silence is as important as the words.

Observa cómo los hablantes nativos usan las pausas — el silencio es tan importante como las palabras.

She spent her first week in London just observing conversations around her before trying to speak herself.

Pasó su primera semana en Londres simplemente prestando atención deliberada a las conversaciones a su alrededor antes de intentar hablar ella misma.



13

signal*señal · indicación*

DEF

a gesture, action, or sound that is used to convey information or instructions

an indication of something

Signals can be verbal or non-verbal and are crucial for communication.

ES

Un gesto, acción o sonido que se utiliza para transmitir información o instrucciones.

Las señales pueden ser verbales o no verbales y son cruciales para la comunicación.

That small shift is the real signal.

Ese pequeño cambio es la verdadera señal.

These signals don't mean someone is lying.

Estas señales no significan que alguien esté mintiendo.

14

to notice*notar · darse cuenta*

DEF

To become aware of something or someone by seeing, hearing, or feeling them.

To pay attention to something or someone.

'To notice' implies a conscious act of becoming aware, often used in everyday contexts to describe the act of perceiving something that might not be immediately obvious.

ES

Percibir algo o a alguien a través de los sentidos.

'Notar' se usa para describir la acción de percibir conscientemente algo que puede no ser inmediatamente obvio.

Just noticing.

Solo notando.

So two phrases here: "to notice", and "to flow".

Así que dos frases aquí: "notar" y "fluir".

15

to value something*valorar algo · apreciar el valor real de algo*

DEF

to recognise and appreciate the importance or worth of something in your life

Value is both a noun and a verb in English. As a verb, it means to hold something as important. When you value your English learning, you protect time for it. When you value relationships, you show up for them. Learning to express what you value is essential for meaningful conversation.

ES

Reconocer y apreciar la importancia o el valor de algo en tu vida.

Tanto sustantivo como verbo en inglés. Cuando valoras tu aprendizaje de inglés, proteges tiempo para ello.

Value the small wins — every word you learn, every conversation you have is progress worth recognising.

Valora las pequeñas victorias — cada palabra que aprendes, cada conversación que tienes es un progreso que vale la pena reconocer.

She truly valued the podcast because it was the first English content that had ever felt personal to her.

Valoraba de verdad el podcast porque era el primer contenido en inglés que alguna vez le había parecido personal.

