

You are not the problem. The 3 Traps that keep your english locked.

English learning resource · ES

Key words & expressions · English + Spanish

10 learning entries

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

1

step by step

paso a paso

DEF

little by little, calmly

paints a picture: walking, moving forward, no rush.

ES

poco a poco, con calma

pinta una imagen: caminar, avanzar, sin prisa.

Fluency is built step by step, not overnight.

La fluidez se construye paso a paso, no de la noche a la mañana.

I'm building my confidence step by step.

Estoy construyendo mi confianza paso a paso.

2

to keep going

seguir adelante · no parar a pesar de todo

DEF

to continue doing something despite tiredness, doubt, or difficulty — to not stop

Keep going is the simplest and most powerful instruction in language learning. Not keep going perfectly, not keep going when motivated — just keep going. Movement, even slow movement, beats stopping every time.

ES

Continuar haciendo algo a pesar del cansancio, la duda o la dificultad — no parar.

La instrucción más simple y poderosa en el aprendizaje de idiomas. El movimiento, aunque sea lento, siempre supera al pararse.

When everything feels too hard, just keep going — even one sentence a day is forward motion.

Cuando todo parece demasiado difícil, simplemente sigue adelante — incluso una frase al día es movimiento hacia adelante.

The only difference between learners who succeed and those who do not is that the successful ones kept going.

La única diferencia entre los estudiantes que tienen éxito y los que no es que los exitosos no pararon a pesar de todo.

3

out loud

en voz alta

DEF

Using your voice so that the words can be heard, rather than saying or reading them silently.

Out loud and aloud have the same core meaning, but out loud is more common in everyday conversation.

ES

Utilizando la voz para que las palabras se oigan, en lugar de decirlas o leerlas mentalmente.

Out loud y aloud comparten el significado básico, pero out loud es más frecuente en la conversación cotidiana.

Say the word out loud exactly as you heard it.

Di la palabra en voz alta exactamente como la has oído.

Reading the dialogue out loud helps you notice its rhythm.

Leer el diálogo en voz alta ayuda a percibir su ritmo.



4

shadowing*shadowing · técnica de repetición simultánea*

DEF

a technique where you listen to speech and repeat it immediately, copying rhythm, melody, and timing
Also called 'the mirror tool' in this episode; the goal is to copy the sound pattern, not just the words.

ES

Una técnica en la que escuchas una frase y la repites de inmediato, copiando el ritmo, la melodía y el tiempo.
En este episodio también se llama 'la herramienta espejo'; el objetivo es copiar el patrón sonoro, no solo las palabras.
Shadowing helped Carlos stop freezing when native speakers talked fast.
El shadowing ayudó a Carlos a dejar de quedarse paralizado cuando los hablantes nativos hablaban rápido.
Try shadowing a ten-second clip three times: slow, natural, then quicker.
Prueba a hacer shadowing con un clip de diez segundos tres veces: lento, natural y luego más rápido.

5

confidence*confianza · seguridad en uno mismo*

DEF

belief in your own ability; the feeling that you can do something well
Confidence in language learning is built through repetition and small successes — it grows, not given. Speaking slowly and correctly builds more confidence than speaking fast and wrong.

ES

Creencia en la propia capacidad; sensación de que puedes hacer algo bien.
La confianza en el aprendizaje de idiomas se construye mediante la repetición y los pequeños éxitos.
Each time you shadow correctly, your confidence grows a little more.
Cada vez que haces shadowing correctamente, tu confianza crece un poco más.
Real confidence comes from preparing well, not from pretending to know more than you do.
La confianza real viene de prepararse bien.

6

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.

7

passive learning*aprendizaje pasivo*

DEF

Learning by receiving information without actively producing, retrieving or applying it.
Listening and reading can be valuable, but they become passive when the learner never responds or creates.

ES

Aprender recibiendo información sin producirla, recuperarla ni aplicarla activamente.
Escuchar y leer son útiles, pero se vuelven pasivos si el alumno nunca responde ni crea.
Too much passive learning kept his speaking weak.
Demasiado aprendizaje pasivo mantuvo débil su expresión oral.
Turn passive learning into practice by explaining the idea aloud.
Convierte el aprendizaje pasivo en práctica explicando la idea en voz alta.



8

to break free*liberarse*

DEF

To escape from a restriction, habit or situation that is holding you back.

A vivid phrasal verb used literally and metaphorically.

ES

Escapar de una restricción, hábito o situación que te frena.

Phrasal verb expresivo usado literal y metafóricamente.

The episode shows three ways to break free from learning traps.

El episodio muestra tres formas de liberarse de las trampas del aprendizaje.

She broke free from the habit of waiting for perfection.

Se liberó del hábito de esperar la perfección.

9

in your own words*con tus propias palabras*

DEF

Using your personal way of expressing an idea rather than copying the original wording.

A highly useful learning instruction: explain or summarise something in your own words.

ES

Usando tu manera personal de expresar una idea, sin copiar el texto original.

Instrucción muy útil para explicar o resumir.

How can I say this in my own words?

¿Cómo puedo decir esto con mis propias palabras?

Summarise the lesson in your own words.

Resume la lección con tus propias palabras.

10

waiting for the perfect moment*esperar el momento perfecto*

DEF

Delaying action until conditions feel completely ideal.

Usually presented critically because the ideal moment may never arrive.

ES

Retrasar la acción hasta que las condiciones parezcan totalmente ideales.

Suele usarse de forma crítica porque ese momento quizá nunca llegue.

Waiting for the perfect moment keeps many learners silent.

Esperar el momento perfecto mantiene callados a muchos estudiantes.

Stop waiting for the perfect moment and begin with one sentence.

Deja de esperar el momento perfecto y empieza con una frase.

