

TRANSCRIPT · EPISODE 24

# Talk About Your Feelings in English

Line-by-line · English + Español

223 lines

Your English Toolbox

Talk about your feelings.

Habla sobre tus sentimientos.

Welcome to Your English Toolbox, your slow English podcast where we train your ears step-by-step.

Bienvenidos a Tu Caja de Herramientas en Inglés, tu podcast de inglés lento donde entrenamos tus oídos paso a paso.

I am Martin.

Soy Martín.

And I am Julia.

Y yo soy Julia.

How are you today?

¿Cómo estás hoy?

Are you really fine?

¿De verdad estás bien?

Well, actually, I am a little bit tired and stressed about a project.

Bueno, en realidad, estoy un poco cansado y estresado por un proyecto.

See, that is the problem with English learners and even native speakers.

Ves, ese es el problema con los estudiantes de inglés e incluso con los hablantes nativos.

We always say, "I am fine," because we are afraid to show our real emotions.

Siempre decimos, "Estoy bien," porque tenemos miedo de mostrar nuestras emociones reales.

But language is a tool for connection.

Pero el lenguaje es una herramienta para la conexión.

If you cannot express sadness, frustration, or joy, you are only using half of your toolbox.

Si no puedes expresar tristeza, frustración o alegría, solo estás usando la mitad de tu caja de herramientas.

Today, we are going to go deep.

Hoy, vamos a profundizar.

We will learn how to talk about difficult feelings.

Aprenderemos a hablar sobre sentimientos difíciles.

We will learn how to confront people politely.

Aprenderemos a confrontar a las personas de manera educada.

And we have a very special guest to help us understand why this is so important.

Y tenemos un invitado muy especial que nos ayudará a entender por qué esto es tan importante.

Please welcome Rose, a psychologist who joins us today.

Por favor, den la bienvenida a Rose, una psicóloga que se une a nosotros hoy.

Hello, Martin.

Hola, Martín.

Hello, Julia.

Hola, Julia.

It is wonderful to be here.

Es maravilloso estar aquí.

We are so happy to have you, Rose.

Estamos muy felices de tenerte, Rose.

Rose, why is it so hard for people to say, "I am sad," or, "I am angry"?

Rose, ¿por qué es tan difícil para las personas decir, "Estoy triste," o, "Estoy enojado"?

It is often because we think negative feelings are bad.

A menudo es porque pensamos que los sentimientos negativos son malos.

We think we must be happy all the time to be accepted.

Pensamos que debemos estar felices todo el tiempo para ser aceptados.

But from a psychological perspective, ignoring feelings is dangerous.

Pero desde una perspectiva psicológica, ignorar los sentimientos es peligroso.

That is a great hook for our listeners.

Esa es una gran introducción para nuestros oyentes.

So, are you ready to stop saying, "I am fine," and start speaking the truth?

Entonces, ¿estás lista para dejar de decir, "Estoy bien," y empezar a hablar la verdad?

Let's open Your English Toolbox.

Abramos Tu Caja de Herramientas en Inglés.

Part 1: Identifying the Feeling.

Parte 1: Identificando el Sentimiento.

Before we can talk, we must identify the word.

Antes de que podamos hablar, debemos identificar la palabra.

Many students only use happy, sad, or angry.

Muchos estudiantes solo usan feliz, triste o enojado.

But English has thousands of nuances.

Pero el inglés tiene miles de matices.

Rose, in your therapy sessions, what is the first step?

Rose, en tus sesiones de terapia, ¿cuál es el primer paso?

The first step is to name the emotion accurately.

El primer paso es nombrar la emoción con precisión.

There is a big difference between being angry and being frustrated.

Hay una gran diferencia entre estar enojado y estar frustrado.

Let's look at that difference.

Veamos esa diferencia.

Angry is a strong, hot feeling of displeasure.

Enojado es un sentimiento fuerte y caliente de desagrado.

For example, if I cannot find my keys, I am frustrated.

Por ejemplo, si no puedo encontrar mis llaves, estoy frustrado.

If someone steals my keys, I am angry.

Si alguien me roba las llaves, estoy enojado.

That is a very clear distinction.

Esa es una distinción muy clara.

Rose, why does accuracy matter here?

Rose, ¿por qué importa la precisión aquí?

We call this, "Name it to tame it."

Llamamos a esto, "Nombrarlo para domarlo."

If you say, "I am overwhelmed," you admit you have too much pressure.

Si dices, "Estoy abrumado," admites que tienes demasiada presión.

Overwhelmed,

Abrumado,

that is a fantastic B2-level word.

esa es una palabra fantástica de nivel B2.

It means you have too much work or too much emotion to handle.

Significa que tienes demasiado trabajo o demasiada emoción para manejar.

Listeners, are you feeling overwhelmed with your English study sometimes?

Oyentes, ¿se sienten abrumados con su estudio de inglés a veces?

Encouraging, speaking very slowly, it is okay to admit it.

Es alentador, hablar muy despacio, está bien admitirlo.

Another great word is anxious.

Otra gran palabra es ansioso.

How is that different from afraid, Julia?

.....  
¿Cómo se diferencia eso de tener miedo, Julia?

Afraid is usually about a real danger right now, like a lion.

.....  
Tener miedo generalmente se refiere a un peligro real ahora mismo, como un león.

Anxious is about something in the future like a job interview.

.....  
Ansioso se refiere a algo en el futuro, como una entrevista de trabajo.

Exactly.

.....  
Exactamente.

Anxiety lives in the future.

.....  
La ansiedad vive en el futuro.

When you tell a friend, "I am feeling anxious about tomorrow," you invite them to help you.

.....  
Cuando le dices a un amigo, "Me siento ansioso por mañana," lo invitas a ayudarte.

So rule number one is precision.

.....  
Así que la regla número uno es precisión.

Stop using bad, and start using frustrated, overwhelmed, or anxious.

.....  
Deja de usar malo, y empieza a usar frustrado, abrumado o ansioso.

Part 2: The Danger of Bottling Up.

.....  
Parte 2: El Peligro de Reprimir.

Now we need some phrasal verbs.

.....  
Ahora necesitamos algunos phrasal verbs.

Rose, what happens if we do not speak about our emotions?

.....  
Rose, ¿qué pasa si no hablamos sobre nuestras emociones?

Well, if you do not speak, you tend to bottle up your feelings.

.....  
Bueno, si no hablas, tiendes a reprimir tus sentimientos.

To bottle up.

.....  
Reprimir.

Imagine a bottle of soda.

.....  
Imagina una botella de refresco.

You shake it and shake it, but you keep the cap on tight.

.....  
La agitas y la agitas, pero mantienes la tapa bien cerrada.

You are putting the feelings inside a bottle and closing it.

.....  
Estás poniendo los sentimientos dentro de una botella y cerrándola.

That is bottling up.

.....  
Eso es reprimir.

And when you bottle up your emotions, eventually the bottle explodes.

.....  
Y cuando reprimes tus emociones, eventualmente la botella explota.

We have a phrasal verb for that explosion, too.

.....  
También tenemos un phrasal verb para esa explosión.

It is to lash out.

.....  
Es desquitarse.

To lash out, this means to suddenly attack someone verbally because you are angry.

.....  
Desquitarse significa atacar repentinamente a alguien verbalmente porque estás enojado.

Imagine you bottled up your stress from work all day.

.....  
Imagina que has reprimido tu estrés del trabajo todo el día.

Then you come home and your husband asks, "What is for dinner?"

.....  
Luego llegas a casa y tu esposo pregunta, "¿Qué hay para cenar?"

And you scream, "Why do you always ask me that?"

.....  
Y gritas, "¿Por qué siempre me preguntas eso?"

You lashed out at him.

.....  
Te desquitaste con él.

And usually, you lash out at the people you love the most.

.....  
Y generalmente, te desquitas con las personas que más amas.

This damages relationships.

.....  
Esto daña las relaciones.

So, the opposite of bottling up is to open up.

.....  
Así que, el opuesto de reprimir es abrirse.

To open up.

.....  
Abrirse.

This means to start talking about your inner world.

.....  
Esto significa comenzar a hablar sobre tu mundo interior.

Opening up requires vulnerability, but it builds trust.

.....  
Abrirse requiere vulnerabilidad, pero construye confianza.

I have a question for you, Rose.

.....  
Tengo una pregunta para ti, Rose.

Is there a physical benefit to opening up?

.....  
¿Hay un beneficio físico al abrirse?

Absolutely.

.....  
Absolutamente.

When you bottle up, your cortisol levels, the stress hormone, go up.

.....  
Cuando reprimas, tus niveles de cortisol, la hormona del estrés, aumentan.

When you open up, your brain releases oxytocin.

.....  
Cuando te abres, tu cerebro libera oxitocina.

That is the bonding chemical.

.....  
Esa es la sustancia química del vínculo.

So, speaking English is actually good for your health?

.....  
Entonces, ¿hablar inglés es realmente bueno para tu salud?

Only if you tell the truth.

.....  
Solo si dices la verdad.

Listeners, I want you to shadow this sentence with me to practice the phrasal verb.

Oyentes, quiero que repitan esta frase conmigo para practicar el phrasal verb.

Repeat after me.

Repitan después de mí.

I need to open up because I cannot bottle this up anymore.

Necesito abrirme porque no puedo reprimir esto más.

Let's try one more time.

Intentemos una vez más.

Don't lash out.

No te desquites.

Just try to open up.

Solo intenta abrirte.

Part three, how to confront someone.

Parte tres, cómo confrontar a alguien.

Okay, we know we should open up.

Está bien, sabemos que debemos abrirnos.

But what if the feeling is caused by another person?

Pero, ¿qué pasa si el sentimiento es causado por otra persona?

This is the hard part.

Esta es la parte difícil.

Many learners stay silent because they are afraid to be rude.

Muchos estudiantes se quedan en silencio porque tienen miedo de ser groseros.

Rose, is there a psychological trick to confront someone without fighting?

Rose, ¿hay un truco psicológico para confrontar a alguien sin pelear?

Yes, there is a classic tool we use.

Sí, hay una herramienta clásica que usamos.

It is called the I statement.

Se llama la declaración en primera persona.

The I statement.

La declaración en primera persona.

Can you explain how that works?

¿Puedes explicar cómo funciona?

Usually when we confront someone, we use you statements.

Generalmente, cuando confrontamos a alguien, usamos declaraciones en segunda persona.

We say, "You are rude," or, "You never listen to me."

Decimos, "Eres grosero," o, "Nunca me escuchas."

That sounds like an attack.

Eso suena como un ataque.

And when I hear, "You never listen," I want to defend myself.

Y cuando escucho, "Nunca escuchas," quiero defenderme.

Exactly.

Exactamente.

Instead, you should focus on your own feeling.

En su lugar, deberías enfocarte en tu propio sentimiento.

The formula is, "I feel when you..."

La fórmula es, "Me siento cuando tú..."

Let's look at the grammar of that.

Veamos la gramática de eso.

Write I feel followed by an adjective.

Escribe me siento seguido de un adjetivo.

Speaking very slowly, when you, followed by a verb.

Hablando muy despacio, cuando tú, seguido de un verbo.

So instead of saying, "You are annoying," what should I say, Rose?

Entonces, en lugar de decir, "Eres molesto," ¿qué debería decir, Rose?

You could say, "I feel frustrated when you interrupt me."

Podrías decir, "Me siento frustrado cuando me interrumpes."

Notice the difference.

Nota la diferencia.

You are not saying the person is bad.

No estás diciendo que la persona es mala.

You are saying the action produces a feeling in you.

Estás diciendo que la acción produce un sentimiento en ti.

Let's practice some other examples.

Practiquemos algunos otros ejemplos.

Imagine your friend is always late.

Imagina que tu amigo siempre llega tarde.

Do not say, "You are so disrespectful."

No digas, "Eres tan irrespetuoso."

That will start a fight.

Eso comenzará una pelea.

Instead say, "I feel hurt when you arrive late because it feels like my time is not important."

En su lugar, di, "Me siento herido cuando llegas tarde porque siento que mi tiempo no es importante."

You added the because, which explains the impact.

Agregaste el porque, que explica el impacto.

This invites the other person to understand you, not fight you.

Esto invita a la otra persona a entenderte, no a pelear contigo.

Is it really that simple?

¿Es realmente tan simple?

Simple to say, but hard to do.

.....  
Simple de decir, pero difícil de hacer.

It requires you to know your feeling first.

.....  
Requiere que primero conozcas tu sentimiento.

We also have a great expression for this moment of honesty.

.....  
También tenemos una gran expresión para este momento de honestidad.

It is to get something off your chest.

.....  
Es sacar algo de tu pecho.

Imagine a heavy weight sitting on your chest.

.....  
Imagina un peso pesado sobre tu pecho.

You cannot breathe well.

.....  
No puedes respirar bien.

When you finally say the truth, the weight is gone.

.....  
Cuando finalmente dices la verdad, el peso se va.

You got it off your chest.

.....  
Lo sacaste de tu pecho.

Rose, how do patients feel after they get it off their chest?

.....  
Rose, ¿cómo se sienten los pacientes después de sacar algo de su pecho?

They often sigh with relief, "Oh." They feel lighter.

.....  
A menudo suspiran de alivio, "Oh." Se sienten más ligeros.

They realize the fear was in their head.

.....  
Se dan cuenta de que el miedo estaba en su cabeza.

So, listeners, if you are holding a heavy secret or a frustration, use the structure, "I feel X when you do Y."

.....  
Así que, oyentes, si están guardando un secreto pesado o una frustración, usen la estructura, "Me siento X cuando tú haces Y."

Part four, asking about feelings.

.....  
Parte cuatro, preguntando sobre sentimientos.

We have talked about expressing ourselves.

.....  
Hemos hablado sobre expresarnos.

But a conversation is a two-way street.

.....  
Pero una conversación es una calle de dos vías.

We need to ask other people how they feel.

.....  
Necesitamos preguntar a otras personas cómo se sienten.

And, "How are you?" is not enough.

.....  
Y, "¿Cómo estás?" no es suficiente.

"How are you?" is automatic.

.....  
"¿Cómo estás?" es automático.

It is a reflex, not a question.

.....  
Es un reflejo, no una pregunta.

Rose, how can we ask a question that invites a real answer?

.....  
Rose, ¿cómo podemos hacer una pregunta que invite a una respuesta real?

You need to ask specific open-ended questions.

.....  
Necesitas hacer preguntas abiertas específicas.

Instead of, "Are you okay?" which is a yes/no question,

.....  
En lugar de, "¿Estás bien?" que es una pregunta de sí/no,

try asking, "What is on your mind?"

.....  
intenta preguntar, "¿Qué tienes en mente?"

"What is on your mind?"

.....  
"¿Qué tienes en mente?"

That is a beautiful phrase.

.....  
Esa es una hermosa frase.

It implies that you know the person is thinking about something.

.....  
Implica que sabes que la persona está pensando en algo.

Another great one is, "You seem a bit quiet today."

.....  
Otra buena es, "Pareces un poco callado hoy."

That is an observation, not a question, but it invites an answer.

.....  
Esa es una observación, no una pregunta, pero invita a una respuesta.

"You seem quiet, is everything okay?" Yes, observing body language is key.

.....  
"Pareces callado, ¿está todo bien?" Sí, observar el lenguaje corporal es clave.

If you see someone looking down or sighing, you can say, "I notice you are sighing a lot.

.....  
Si ves a alguien luciendo decaído o suspirando, puedes decir, "Noté que estás suspirando mucho.

Do you want to talk about it?"

.....  
¿Quieres hablar de ello?"

This gives the other person permission to open up.

.....  
Esto le da a la otra persona permiso para abrirse.

Or permission to stay silent.

.....  
O permiso para quedarse en silencio.

It is very respectful.

.....  
Es muy respetuoso.

Rose, what if the person starts crying?

.....  
Rose, ¿qué pasa si la persona comienza a llorar?

Many English learners panic if someone cries.

.....  
Muchos estudiantes de inglés entran en pánico si alguien llora.

They do not know what to say.

.....  
No saben qué decir.

The best thing to say is often very simple.

.....  
Lo mejor que se puede decir a menudo es muy simple.

You can say, "It is okay to cry," or, "I am here with you."

Puedes decir, "Está bien llorar," o, "Estoy aquí contigo."

"I am here with you."

"Estoy aquí contigo."

You do not need to fix the problem.

No necesitas solucionar el problema.

You just need to be present.

Solo necesitas estar presente.

We also use the verb 'to empathize'.

También usamos el verbo 'empatizar'.

To empathize means to feel what the other person is feeling.

Empatizar significa sentir lo que la otra persona está sintiendo.

It is different from sympathize.

Es diferente de simpatizar.

Sympathy is feeling sorry for someone.

La simpatía es sentir pena por alguien.

Empathy

La empatía

is feeling with someone.

es sentir con alguien.

That is a crucial distinction.

Esa es una distinción crucial.

Connection comes from empathy.

La conexión proviene de la empatía.

When you say, "I can imagine how hard that is," you are empathizing.

Cuando dices, "Puedo imaginar lo difícil que es eso," estás empatizando.

Listeners, these phrases are your lifeline in deep conversations.

Oyentes, estas frases son su salvavidas en conversaciones profundas.

"I can imagine how hard that is."

"Puedo imaginar lo difícil que es eso."

"Thank you for trusting me with this."

"Gracias por confiarme esto."

"I appreciate you telling me."

"Aprecio que me lo digas."

These are much better than just saying, "Don't worry!" Please, never say, "Don't worry," to someone in pain.

Estas son mucho mejores que simplemente decir, "¡No te preocupes!" Por favor, nunca digas, "¡No te preocupes!" a alguien que está sufriendo.

It invalidates their feelings.

Invalidan sus sentimientos.

It tells them their feeling is wrong.

Les dice que su sentimiento está mal.

White: Instead, validate them.

En su lugar, válídalos.

Say, "It makes sense that you are sad."

Di, "Tiene sentido que estés triste."

Part 5, The Emotional Toolbox.

Parte 5, La Caja de Herramientas Emocionales.

We have covered a lot of ground today.

Hemos cubierto mucho hoy.

We moved from, "I am fine," to, "I am overwhelmed."

Pasamos de, "Estoy bien," a, "Estoy abrumado."

We learned to stop bottling up and start opening up.

.....  
Aprendimos a dejar de reprimir y comenzar a abrirnos.

We learned to get things off our chest using 'I' statements.

.....  
Aprendimos a sacar cosas de nuestro pecho usando declaraciones en primera persona.

And we learned how to offer empathy.

.....  
Y aprendimos a ofrecer empatía.

Rose, as we finish, what is your final advice for our listeners?

.....  
Rose, al finalizar, ¿cuál es tu consejo final para nuestros oyentes?

My advice is to practice with small feelings first.

.....  
Mi consejo es practicar primero con pequeños sentimientos.

Do not wait for a big tragedy.

.....  
No esperes a una gran tragedia.

Practice telling a friend, "I felt a bit disappointed when the restaurant was closed." Practice the small muscles of vulnerability.

.....  
Practica decirle a un amigo, "Me sentí un poco decepcionado cuando el restaurante estaba cerrado." Practica los pequeños músculos de la vulnerabilidad.

Then, when the big feelings come, you will be ready.

.....  
Luego, cuando lleguen los grandes sentimientos, estarás listo.

That is excellent advice.

.....  
Ese es un excelente consejo.

Start small to build strength.

.....  
Comienza pequeño para construir fuerza.

Language learning is exactly the same.

.....  
El aprendizaje de idiomas es exactamente lo mismo.

You practice small sentences so you can have big conversations.

.....  
Practicas pequeñas oraciones para poder tener grandes conversaciones.

Rose, thank you so much for joining us and sharing your wisdom.

Rose, muchas gracias por unirte a nosotros y compartir tu sabiduría.

Thank you for having me.

Gracias por tenerme.

It was a pleasure.

Fue un placer.

It is amazing how psychology and language go hand-in-hand.

Es asombroso cómo la psicología y el lenguaje van de la mano.

They are both about understanding the human experience.

Ambos tratan sobre entender la experiencia humana.

Remember, your English does not have to be perfect to be emotional.

Recuerda, tu inglés no tiene que ser perfecto para ser emocional.

People connect with your heart, not your grammar.

Las personas se conectan con tu corazón, no con tu gramática.

But correct grammar helps.

Pero una gramática correcta ayuda.

Yes, it certainly helps.

Sí, ciertamente ayuda.

Conclusion.

Conclusión.

Before we go, I want to ask you one quick favor.

Antes de irnos, quiero pedirte un pequeño favor.

If you enjoyed this episode, please write a small comment before you go.

Si disfrutaste este episodio, por favor escribe un pequeño comentario antes de irte.

Your comments show the platforms that our community is real, active, and growing.

Tus comentarios muestran a las plataformas que nuestra comunidad es real, activa y está creciendo.

This support is crucial for us to continue creating new episodes every week.

Este apoyo es crucial para que podamos seguir creando nuevos episodios cada semana.

Tell us how you are feeling today using one of the new words we learned.

Cuéntanos cómo te sientes hoy usando una de las nuevas palabras que aprendimos.

Are you feeling motivated?

¿Te sientes motivado?

Overwhelmed?

¿Abrumado?

Or perhaps relieved?

¿O quizás aliviado?

We need your comments because your voice is more important than ours.

Necesitamos tus comentarios porque tu voz es más importante que la nuestra.

Your voice and comments will show us the right path.

Tu voz y comentarios nos mostrarán el camino correcto.

Thank you for listening.

Gracias por escuchar.

See you in the next episode.

Nos vemos en el próximo episodio.