

TRANSCRIPT · EPISODE 33

Can You Really Learn English in 90 Days

Line-by-line · English + Español

211 lines

Your English Toolbox

Vocabulary Exercises: Learning English with Honesty and Momentum

Ejercicios de vocabulario: Aprendiendo inglés con honestidad y momentum

Introduction: From Podcast to Practice

Introducción: De podcast a práctica

Welcome to these targeted vocabulary exercises, designed to build upon the core ideas from the "Slow Listening Podcast" episode, "Can you learn English in 90 days?".

Bienvenido a estos ejercicios de vocabulario específicos, diseñados para construir sobre las ideas centrales del episodio del "Slow Listening Podcast", "¿Puedes aprender inglés en 90 días?".

The episode offers a powerful critique of exaggerated marketing promises and provides a realistic framework for making meaningful progress.

El episodio ofrece una crítica poderosa a las promesas de marketing exageradas y proporciona un marco realista para hacer progresos significativos.

As a curriculum designer, I've seen firsthand how a learner's mindset is more important than any single method.

Como diseñador de currículos, he visto de primera mano cómo la mentalidad de un aprendiz es más importante que cualquier método en particular.

These exercises are designed to strengthen that mindset.

Estos ejercicios están diseñados para fortalecer esa mentalidad.

By mastering the vocabulary below, you will gain the tools to critically evaluate different learning methods, set realistic goals, and build a personal practice that is both effective and sustainable.

Al dominar el vocabulario a continuación, obtendrás las herramientas para evaluar críticamente diferentes métodos de aprendizaje, establecer metas realistas y construir una práctica personal que sea efectiva y sostenible.

Understanding these words is the first step toward changing your direction and building true momentum in your English learning journey.

Comprender estas palabras es el primer paso para cambiar tu dirección y construir un verdadero momentum en tu viaje de aprendizaje del inglés.

1.

1.

Drill 1: The Story Puzzle Challenge

Ejercicio 1: El Desafío del Rompecabezas de la Historia

This first exercise is designed to move you beyond simple memorization.

Este primer ejercicio está diseñado para llevarte más allá de la simple memorización.

By placing vocabulary into a narrative, you engage with the words in a more meaningful way.

Al colocar el vocabulario en una narrativa, te involucras con las palabras de una manera más significativa.

The story below mirrors the emotional journey described in the podcast: from the initial pressure and frustration caused by exaggerated promises to the calm and stability that come from building a sustainable system.

La historia a continuación refleja el viaje emocional descrito en el podcast: desde la presión y frustración inicial causadas por promesas exageradas hasta la calma y estabilidad que provienen de construir un sistema sostenible.

This context helps secure the vocabulary in your long-term memory.

Este contexto ayuda a asegurar el vocabulario en tu memoria a largo plazo.

Your Task: Complete the story below using the words from the list.

Tu tarea: Completa la historia a continuación utilizando las palabras de la lista.

Each word is used only once.

Cada palabra se usa solo una vez.

You may need to change the grammatical form of the word (e.g., from verb to noun, or change the tense).

Puede que necesites cambiar la forma gramatical de la palabra (por ejemplo, de verbo a sustantivo, o cambiar el tiempo).

Good luck!

.....
¡Buena suerte!

Word Bank

.....
Banco de palabras

expectations

.....
expectativas

pressure

.....
presión

frustration

.....
frustración

vague

.....
vago

unrealistic

.....
irrealista

recover

.....
recuperar

freeze

.....
congelar

handle

.....
manejar

stability

.....
estabilidad

momentum

.....
impulso

direction

.....
dirección

calm

calma

blame

culpar

chase

perseguir

spot

identificar

Complete the Story Alex felt immense (1) to learn the new software for his job.

Completa la historia: Alex sintió una inmensa (1) presión para aprender el nuevo software para su trabajo.

His (2) were completely (3), fueled by (4) promises he saw in online ads.

Sus (2) expectativas eran completamente (3) irrealistas, alimentadas por (4) promesas vagas que vio en anuncios en línea.

Inevitably, this led to deep (5).

Inevitablemente, esto llevó a una profunda (5) frustración.

Whenever he hit a problem, he would (6), unable to think clearly.

Cada vez que se encontraba con un problema, se (6) congelaba, incapaz de pensar con claridad.

He didn't know how to (7) this feeling and started to (8) himself for his slow progress.

No sabía cómo (7) manejar este sentimiento y comenzó a (8) culparse a sí mismo por su lento progreso.

He felt lost, with no clear (9).

Se sentía perdido, sin una (9) dirección clara.

He decided to stop trying to (10) an impossible goal.

Decidió dejar de intentar (10) perseguir una meta imposible.

Instead, he focused on building (11) and steady (12).

En cambio, se centró en construir (11) estabilidad y un (12) momentum constante.

His new, smaller goal was to learn to (13) quickly from mistakes and remain (14).

Su nueva meta, más pequeña, era aprender a (13) recuperarse rápidamente de los errores y mantener la (14) calma.

He also trained himself to (15) the negative thought patterns that held him back.

También se entrenó para (15) identificar los patrones de pensamiento negativos que lo retenían.

This change in approach was the key to making real, sustainable progress.

Este cambio en el enfoque fue la clave para lograr un progreso real y sostenible.

Now that you've seen the words in action, let's test your ability to distinguish their precise meanings.

Ahora que has visto las palabras en acción, probemos tu habilidad para distinguir sus significados precisos.

2.

2.

Drill 2: Find the Fake Friend

Ejercicio 2: Encuentra el Amigo Falso

This drill is designed to arm you against the vague and emotionally charged language used in marketing, which the podcast critiques.

Este ejercicio está diseñado para armarte contra el lenguaje vago y cargado emocionalmente utilizado en marketing, que el podcast critica.

By distinguishing between the real meaning of a word like 'fluency' and its marketing definition, you protect your motivation.

Al distinguir entre el verdadero significado de una palabra como 'fluidez' y su definición de marketing, proteges tu motivación.

Precision is essential for clear communication, and this exercise trains you to identify subtle but critical differences in meaning, helping you avoid common traps and assumptions.

La precisión es esencial para una comunicación clara, y este ejercicio te entrena para identificar diferencias sutiles pero críticas en el significado, ayudándote a evitar trampas y suposiciones comunes.

Your Task: For each word below, choose the correct definition (A or B).

Tu tarea: Para cada palabra a continuación, elige la definición correcta (A o B).

The incorrect definition is designed to be a "fake friend"—it looks plausible but is misleading.

La definición incorrecta está diseñada para ser un "amigo falso": parece plausible pero es engañosa.

Read both options very carefully before you decide.

Lee ambas opciones con mucho cuidado antes de decidir.

Fluency A.

Fluidez A.

The ability to speak very fast with a perfect accent.

La capacidad de hablar muy rápido con un acento perfecto.

B.

B.

The ability to express opinions and react in conversation without panic or constant mental translation.

La capacidad de expresar opiniones y reaccionar en una conversación sin pánico o constante traducción mental.

Urgency A.

Urgencia A.

The quality of feeling that something requires immediate action, often used in marketing to create fear of missing out.

La cualidad de sentir que algo requiere acción inmediata, a menudo utilizada en marketing para crear miedo a perderse algo.

B.

B.

A feeling of excitement and motivation to start a new project.

Un sentimiento de emoción y motivación para comenzar un nuevo proyecto.

Discipline A.

Disciplina A.

The natural talent that some people have for learning languages.

.....
El talento natural que algunas personas tienen para aprender idiomas.

B.

.....
B.

A quality that learners often unfairly blame themselves for lacking when they fail to meet exaggerated goals.

.....
Una cualidad que los aprendices a menudo se culpan injustamente por no tener cuando no logran cumplir con metas exageradas.

Dependency A.

.....
Dependencia A.

A relationship where a learner relies on a specific program or challenge and loses direction when it ends.

.....
Una relación donde un aprendiz depende de un programa o desafío específico y pierde dirección cuando este termina.

B.

.....
B.

The positive habit of studying with a partner to stay motivated.

.....
El hábito positivo de estudiar con un compañero para mantenerse motivado.

Sustainability A.

.....
Sostenibilidad A.

A learning method that is very fast and intense, designed for quick results.

.....
Un método de aprendizaje que es muy rápido e intenso, diseñado para obtener resultados rápidos.

B.

.....
B.

A quality of a system or habit that allows it to continue for a long time without causing burnout.

.....
Una cualidad de un sistema o hábito que permite que continúe durante mucho tiempo sin causar agotamiento.

Flaw A.

.....
Falla A.

A mistake or weakness in a learning process; the podcast argues that repetition is not this.

.....
Un error o debilidad en un proceso de aprendizaje; el podcast argumenta que la repetición no es esto.

B.

.....
B.

The most difficult part of learning a language, such as grammar.

.....
La parte más difícil de aprender un idioma, como la gramática.

Redefine A.

.....
Redefinir A.

To invent a completely new word.

.....
Inventar una palabra completamente nueva.

B.

.....
B.

To change the meaning or definition of a concept, such as "success," to be more realistic.

.....
Cambiar el significado o la definición de un concepto, como "éxito", para que sea más realista.

Challenge A.

.....
Desafío A.

To question whether a claim or promise is true or valid.

.....
Cuestionar si una afirmación o promesa es verdadera o válida.

B.

.....
B.

A type of language-learning product that promises fast results.

.....
Un tipo de producto de aprendizaje de idiomas que promete resultados rápidos.

Exaggerated A.

Exagerado A.

Made to seem larger, better, or more important than it really is; used to describe marketing promises.

Hecho para parecer más grande, mejor o más importante de lo que realmente es; utilizado para describir promesas de marketing.

B.

B.

A learning method that focuses on advanced vocabulary from the start.

Un método de aprendizaje que se centra en vocabulario avanzado desde el principio.

Chaotic A.

Caótico A.

A learning style that involves using many different apps and websites at the same time.

Un estilo de aprendizaje que implica usar muchas aplicaciones y sitios web diferentes al mismo tiempo.

B.

B.

Lacking order and clarity; the podcast suggests that slow, clear, repeated content is less chaotic.

Falta de orden y claridad; el podcast sugiere que el contenido lento, claro y repetido es menos caótico.

Impressive A.

Impresionante A.

A quality of a learning plan that looks good in online posts, often involving dramatic countdowns.

Una cualidad de un plan de aprendizaje que se ve bien en publicaciones en línea, a menudo involucrando cuentas regresivas dramáticas.

B.

B.

A difficult grammar point that shows a high level of English.

Un punto de gramática difícil que muestra un alto nivel de inglés.

Protect A.

Proteger A.

To create a perfect study environment with no distractions.

Crear un entorno de estudio perfecto sin distracciones.

B.

B.

To keep your motivation safe from harm by using better, more realistic progress markers.

Mantener tu motivación a salvo de daños utilizando marcadores de progreso mejores y más realistas.

Once you have made your choices, proceed to the answer key to check your work and review the learning notes.

Una vez que hayas hecho tus elecciones, procede a la clave de respuestas para verificar tu trabajo y revisar las notas de aprendizaje.

3.

3.

Answer Key & Explanations

Clave de Respuestas y Explicaciones

An answer key is more than a way to check for mistakes; it's a tool for deeper learning.

Una clave de respuestas es más que una forma de verificar errores; es una herramienta para un aprendizaje más profundo.

Please take the time to read the explanations for each answer.

Por favor, tómate el tiempo para leer las explicaciones de cada respuesta.

Understanding why a word is used in a specific context is crucial for solidifying your knowledge and using it confidently in your own speaking and writing.

Comprender por qué se usa una palabra en un contexto específico es crucial para solidificar tu conocimiento y usarlo con confianza en tu propia conversación y escritura.

3.1.

3.1.

Answers for Drill 1: The Story Puzzle Challenge

Respuestas para el Ejercicio 1: El Desafío del Rompecabezas de la Historia

The Completed Story Alex felt immense pressure to learn the new software for his job.

La historia completada: Alex sintió una inmensa presión para aprender el nuevo software para su trabajo.

His expectations were completely unrealistic, fueled by vague promises he saw in online ads.

Sus expectativas eran completamente irrealistas, alimentadas por promesas vagas que vio en anuncios en línea.

Inevitably, this led to deep frustration.

Inevitablemente, esto llevó a una profunda frustración.

Whenever he hit a problem, he would freeze, unable to think clearly.

Cada vez que se encontraba con un problema, se congelaba, incapaz de pensar con claridad.

He didn't know how to handle this feeling and started to blame himself for his slow progress.

No sabía cómo manejar este sentimiento y comenzó a culparse a sí mismo por su lento progreso.

He felt lost, with no clear direction.

Se sentía perdido, sin una dirección clara.

He decided to stop trying to chase an impossible goal.

Decidió dejar de intentar perseguir una meta imposible.

Instead, he focused on building stability and steady momentum.

En cambio, se centró en construir estabilidad y un momentum constante.

His new, smaller goal was to learn to recover quickly from mistakes and remain calm.

Su nueva meta, más pequeña, era aprender a recuperarse rápidamente de los errores y mantener la calma.

He also trained himself to spot the negative thought patterns that held him back.

También se entrenó para identificar los patrones de pensamiento negativos que lo retenían.

This change in approach was the key to making real, sustainable progress.

Este cambio en el enfoque fue la clave para lograr un progreso real y sostenible.

Pressure: Explanation: The podcast identifies emotional 'pressure' as a key marketing tactic that makes learners feel worried and rushed.

Presión: Explicación: El podcast identifica la 'presión' emocional como una táctica clave de marketing que hace que los aprendices se sientan preocupados y apresurados.

Expectations: Explanation: This word connects to the 'unrealistic expectations' the podcast says are created when marketing hides the true starting point or effort required.

Expectativas: Explicación: Esta palabra se conecta con las 'expectativas irrealistas' que el podcast dice que se crean cuando el marketing oculta el verdadero punto de partida o el esfuerzo requerido.

Unrealistic: Explanation: This adjective is central to the podcast's critique of goals like 'fluency in 90 days' for most learners.

Irrealista: Explicación: Este adjetivo es central a la crítica del podcast sobre metas como 'fluidez en 90 días' para la mayoría de los aprendices.

Vague: Explanation: The source argues that marketing uses 'vague' definitions of words like 'fluency' because if a promise can't be measured, it can't be challenged.

Vago: Explicación: La fuente argumenta que el marketing utiliza definiciones 'vagas' de palabras como 'fluidez' porque si una promesa no se puede medir, no se puede desafiar.

Frustration: Explanation: According to the source, 'frustration' and guilt are the inevitable results when learners can't meet exaggerated promises.

Frustración: Explicación: Según la fuente, la 'frustración' y la culpa son los resultados inevitables cuando los aprendices no pueden cumplir con promesas exageradas.

Freeze: Explanation: This is the specific problem Ravi experienced in meetings; the podcast explains it's caused by pressure, not a lack of vocabulary.

Congelar: Explicación: Este es el problema específico que Ravi experimentó en las reuniones; el podcast explica que es causado por presión, no por falta de vocabulario.

Handle: Explanation: Lucia's story presents a realistic goal: she wanted to 'handle' standard phone calls calmly, which is a concrete skill.

Manejar: Explicación: La historia de Lucia presenta una meta realista: quería 'manejar' llamadas telefónicas estándar con calma, que es una habilidad concreta.

Blame: Explanation: The podcast states that when learners fail to reproduce marketing results, they unfairly 'blame' themselves for a lack of discipline.

Culpar: Explicación: El podcast afirma que cuando los aprendices no logran reproducir los resultados del marketing, injustamente se 'culpan' a sí mismos por falta de disciplina.

Direction: Explanation: A major criticism in the source is that after a challenge ends, learners lose 'direction'.

Dirección: Explicación: Una crítica importante en la fuente es que después de que un desafío termina, los aprendices pierden 'dirección'.

A good system provides this for the long term.

Un buen sistema proporciona esto a largo plazo.

Chase: Explanation: The podcast advises learners to stop 'chasing' vague marketing promises and instead focus on building a sustainable system.

Perseguir: Explicación: El podcast aconseja a los aprendices que dejen de 'perseguir' promesas de marketing vagas y en su lugar se enfoquen en construir un sistema sostenible.

Stability: Explanation: The podcast presents 'stability'—the ability to show up regularly—as the realistic and powerful alternative to the marketing promise of 'fluency'.

Estabilidad: Explicación: El podcast presenta la 'estabilidad'—la capacidad de presentarse regularmente—como la alternativa realista y poderosa a la promesa de marketing de 'fluidez'.

Momentum: Explanation: According to the source, the true goal of a 90-day block is 'momentum', the point where English stops feeling foreign.

Momentum: Explicación: Según la fuente, el verdadero objetivo de un bloque de 90 días es el 'momentum', el punto donde el inglés deja de sentirse extranjero.

Recover: Explanation: This verb reflects a more realistic goal presented in the podcast: not "I never freeze," but "I recover faster" from mistakes.

Recuperar: Explicación: Este verbo refleja una meta más realista presentada en el podcast: no "nunca me congelo", sino "me recupero más rápido" de los errores.

Calm: Explanation: In Lucia's story, becoming 'calm' on the phone was the first sign of progress, and the source notes that this calm is what allows confidence to appear.

Calma: Explicación: En la historia de Lucia, volverse 'calma' por teléfono fue la primera señal de progreso, y la fuente señala que esta calma es lo que permite que la confianza aparezca.

Spot: Explanation: One of the podcast's stated goals is to teach listeners how to 'spot' unrealistic marketing language to protect their motivation.

Identificar: Explicación: Uno de los objetivos declarados del podcast es enseñar a los oyentes cómo 'identificar' el lenguaje de marketing poco realista para proteger su motivación.

3.2.

3.2.

Answers for Drill 2: Find the Fake Friend

Respuestas para el Ejercicio 2: Encuentra el Amigo Falso

Fluency

Fluidez

A.

A.

The ability to speak very fast with a perfect accent.

La capacidad de hablar muy rápido con un acento perfecto.

B.

B.

The ability to express opinions and react in conversation without panic or constant mental translation.

La capacidad de expresar opiniones y reaccionar en una conversación sin pánico o constante traducción mental.

Learning Note: The podcast emphasizes that true fluency is about comfortable and authentic communication, not just speed or accent.

Nota de aprendizaje: El podcast enfatiza que la verdadera fluidez se trata de comunicación cómoda y auténtica, no solo de velocidad o acento.

Urgency

Urgencia

A.

A.

The quality of feeling that something requires immediate action, often used in marketing to create fear of missing out.

La cualidad de sentir que algo requiere acción inmediata, a menudo utilizada en marketing para crear miedo a perderse algo.

B.

B.

A feeling of excitement and motivation to start a new project.

Un sentimiento de emoción y motivación para comenzar un nuevo proyecto.

Learning Note: The source text connects 'urgency' to a marketing tactic that makes learners feel they are late or running out of time.

Nota de aprendizaje: El texto fuente conecta 'urgencia' con una táctica de marketing que hace que los aprendices sientan que están atrasados o que se les acaba el tiempo.

Discipline

Disciplina

A.

A.

The natural talent that some people have for learning languages.

El talento natural que algunas personas tienen para aprender idiomas.

B.

B.

A quality that learners often unfairly blame themselves for lacking when they fail to meet exaggerated goals.

Una cualidad que los aprendices a menudo se culpan injustamente por no tener cuando no logran cumplir con metas exageradas.

Learning Note: The podcast argues that when learners fail, they blame themselves for a lack of 'discipline', when the real problem is the unrealistic system.

Nota de aprendizaje: El podcast argumenta que cuando los aprendices fallan, se culpan a sí mismos por falta de 'disciplina', cuando el verdadero problema es el sistema irrealista.

Dependency

Dependencia

A.

.....

A.

A relationship where a learner relies on a specific program or challenge and loses direction when it ends.

.....

Una relación donde un aprendiz depende de un programa o desafío específico y pierde dirección cuando este termina.

B.

.....

B.

The positive habit of studying with a partner to stay motivated.

.....

El hábito positivo de estudiar con un compañero para mantenerse motivado.

Learning Note: A key message is that a good plan should build identity and independence, not dependency on an external system.

.....

Nota de aprendizaje: Un mensaje clave es que un buen plan debe construir identidad e independencia, no dependencia de un sistema externo.

Sustainability

.....

Sostenibilidad

A.

.....

A.

A learning method that is very fast and intense, designed for quick results.

.....

Un método de aprendizaje que es muy rápido e intenso, diseñado para obtener resultados rápidos.

B.

.....

B.

A quality of a system or habit that allows it to continue for a long time without causing burnout.

.....

Una cualidad de un sistema o hábito que permite que continúe durante mucho tiempo sin causar agotamiento.

Learning Note: The text contrasts marketing's urgency with the need for a 'sustainable' practice that fits into a normal life.

Nota de aprendizaje: El texto contrasta la urgencia del marketing con la necesidad de una práctica 'sostenible' que se ajuste a una vida normal.

Flaw

Falla

A.

A.

A mistake or weakness in a learning process; the podcast argues that repetition is not this.

Un error o debilidad en un proceso de aprendizaje; el podcast argumenta que la repetición no es esto.

B.

B.

The most difficult part of learning a language, such as grammar.

La parte más difícil de aprender un idioma, como la gramática.

Learning Note: The podcast reframes repetition not as a 'flaw' or something to be skipped, but as the essential process of learning itself.

Nota de aprendizaje: El podcast recontextualiza la repetición no como una 'falla' o algo que se debe omitir, sino como el proceso esencial del aprendizaje en sí.

Redefine

Redefinir

A.

A.

To invent a completely new word.

Inventar una palabra completamente nueva.

B.

B.

To change the meaning or definition of a concept, such as "success," to be more realistic.

Cambiar el significado o la definición de un concepto, como "éxito", para que sea más realista.

Learning Note: The episode's core idea is that we can make progress in 90 days if we 'redefine' success away from the vague marketing promise of 'fluency'.

Nota de aprendizaje: La idea central del episodio es que podemos avanzar en 90 días si 'redefinimos' el éxito alejándolo de la vaga promesa de marketing de 'fluidez'.

Challenge

Desafío

A.

A.

To question whether a claim or promise is true or valid.

Cuestionar si una afirmación o promesa es verdadera o válida.

B.

B.

A type of language-learning product that promises fast results.

Un tipo de producto de aprendizaje de idiomas que promete resultados rápidos.

Learning Note: In the context of "if it cannot be measured, it can never be challenged," the verb means to dispute the validity of the promise.

Nota de aprendizaje: En el contexto de "si no se puede medir, nunca se puede desafiar", el verbo significa disputar la validez de la promesa.

Exaggerated

Exagerado

A.

A.

Made to seem larger, better, or more important than it really is; used to describe marketing promises.

Hecho para parecer más grande, mejor o más importante de lo que realmente es; utilizado para describir promesas de marketing.

B.

.....
B.

A learning method that focuses on advanced vocabulary from the start.

.....
Un método de aprendizaje que se centra en vocabulario avanzado desde el principio.

Learning Note: This word is used to describe the "hidden cost of exaggerated promises" that set learners up for frustration.

.....
Nota de aprendizaje: Esta palabra se utiliza para describir el "costo oculto de promesas exageradas" que preparan a los aprendices para la frustración.

Chaotic

.....
Caótico

A.

.....
A.

A learning style that involves using many different apps and websites at the same time.

.....
Un estilo de aprendizaje que implica usar muchas aplicaciones y sitios web diferentes al mismo tiempo.

B.

.....
B.

Lacking order and clarity; the podcast suggests that slow, clear, repeated content is less chaotic.

.....
Falta de orden y claridad; el podcast sugiere que el contenido lento, claro y repetido es menos caótico.

Learning Note: Ravi's story shows that reducing content to something less 'chaotic' is key to making progress when feeling overwhelmed.

.....
Nota de aprendizaje: La historia de Ravi muestra que reducir el contenido a algo menos 'caótico' es clave para avanzar cuando te sientes abrumado.

Impressive

.....
Impresionante

A.

.....
A.

A quality of a learning plan that looks good in online posts, often involving dramatic countdowns.

Una cualidad de un plan de aprendizaje que se ve bien en publicaciones en línea, a menudo involucrando cuentas regresivas dramáticas.

B.

B.

A difficult grammar point that shows a high level of English.

Un punto de gramática difícil que muestra un alto nivel de inglés.

Learning Note: The podcast makes a distinction between a plan that 'looks impressive online' and a plan that is boring but actually works.

Nota de aprendizaje: El podcast hace una distinción entre un plan que 'se ve impresionante en línea' y un plan que es aburrido pero que realmente funciona.

Protect

Proteger

A.

A.

To create a perfect study environment with no distractions.

Crear un entorno de estudio perfecto sin distracciones.

B.

B.

To keep your motivation safe from harm by using better, more realistic progress markers.

Mantener tu motivación a salvo de daños utilizando marcadores de progreso mejores y más realistas.

Learning Note: The episode states that one of its goals is to help you 'protect your motivation' from the damage caused by unrealistic marketing.

Nota de aprendizaje: El episodio afirma que uno de sus objetivos es ayudar a 'proteger tu motivación' del daño causado por el marketing poco realista.