

TRANSCRIPT · EPISODE 38

How Strong Relationships Survive Conflict

Line-by-line · English + Español

248 lines

Your English Toolbox

Welcome to Your English Toolbox, your slow English podcast where we train your ears

.....
Bienvenidos a Your English Toolbox, su podcast de inglés lento donde entrenamos sus oídos

step by step.

.....
paso a paso.

I am Martin.

.....
Soy Martín.

And I am Julia.

.....
Y soy Julia.

Today is episode two of our series about

.....
Hoy es el episodio dos de nuestra serie sobre

daily habits to nurture relationships at Christmas and every day of the year.

.....
hábitos diarios para nutrir relaciones en Navidad y todos los días del año.

And today we continue with habits six to ten.

.....
Y hoy continuamos con los hábitos seis a diez.

First, a very quick recap of episode one.

.....
Primero, un resumen muy rápido del episodio uno.

We

.....
Hablamos

talked about turning toward emotional bids.

.....
sobre cómo responder a las ofertas emocionales.

We talked about daily appreciation and gratitude.

Hablamos sobre la apreciación y la gratitud diarias.

We talked about active listening, gentle physical connection, and small shared rituals.

Hablamos sobre la escucha activa, la conexión física suave y los pequeños rituales compartidos.

These

Estas

human relationship.

relaciones humanas.

Your partner, your brothers and sisters, your parents, your friends, even

Tu pareja, tus hermanos y hermanas, tus padres, tus amigos, incluso

your colleagues at work.

tus colegas en el trabajo.

Because the basic human need is the same.

Porque la necesidad humana básica es la misma.

We all want to feel

Todos queremos sentirnos

seen, respected, and safe.

vistos, respetados y seguros.

In this episode, we will add five more habits that protect that

En este episodio, agregaremos cinco hábitos más que protegen eso.

We will also explain how to use these habits in a formal environment like work,

También explicaremos cómo usar estos hábitos en un entorno formal como el trabajo,

without being awkward.

sin ser incómodos.

Today, we will talk about laughter, micro repairs, positive intent,

Hoy hablaremos sobre la risa, las micro reparaciones, la intención positiva,

self-care, and digital connection.

.....
el autocuidado y la conexión digital.

These are small habits, but they have big psychological

.....
Estos son pequeños hábitos, pero tienen grandes beneficios psicológicos.

benefits.

.....
Reducen el estrés.

They reduce stress.

.....
Aumentan la confianza.

They increase trust.

.....
Y hacen que la vida diaria se sienta más ligera.

And they make daily life feel lighter.

.....
In three sentences, here is our episode promise.

.....
En tres oraciones, aquí está nuestra promesa del episodio.

When you add play, repair, and curiosity,

.....
Cuando agregas juego, reparación y curiosidad,

conflict becomes smaller.

.....
el conflicto se vuelve más pequeño.

When you protect your own energy, you stop hurting people by

.....
Cuando proteges tu propia energía, dejas de herir a las personas por

accident.

.....
accidente.

And when you keep a thread of connection during the day, love stays warm.

.....
Y cuando mantienes un hilo de conexión durante el día, el amor se mantiene cálido.

If you keep

.....
Si sigues

listening until the end, you will learn how to recover faster after misunderstandings.

.....
escuchando hasta el final, aprenderás a recuperarte más rápido después de malentendidos.

You will

.....
Aprenderás

learn how to stay calm and curious instead of defensive.

.....
a mantenerte tranquilo y curioso en lugar de a la defensiva.

And you will hear one formal workplace

.....
Y escucharás un ejemplo formal en el trabajo

example that shows how these habits work even with colleagues.

.....
que muestra cómo estos hábitos funcionan incluso con colegas.

Because laughter is a signal.

.....
Porque la risa es una señal.

It says we are on the same team.

.....
Dice que estamos en el mismo equipo.

And the relationship feels safer.

.....
Y la relación se siente más segura.

In that context, play is not childish.

.....
En ese contexto, jugar no es infantil.

Play is medicine.

.....
Jugar es medicina.

It reminds you that love is not only logistics.

.....
Te recuerda que el amor no son solo lógicas.

Dash share a meme that fits your humor.

.....
Comparte un meme que se ajuste a tu humor.

Tell a silly story from your day.

.....
Cuenta una historia tonta de tu día.

Watch a bad movie and laugh at the plot holes.

Mira una mala película y ríete de los agujeros en la trama.

You are building a small bridge.

Estás construyendo un pequeño puente.

That bridge is already there.

Ese puente ya está ahí.

And play is also a learning signal for your brain.

Y jugar también es una señal de aprendizaje para tu cerebro.

It tells you that this person is safe even when life is stressful.

Te dice que esta persona es segura incluso cuando la vida es estresante.

That is why couples who still laugh together often recover faster after a hard week.

Es por eso que las parejas que todavía ríen juntas a menudo se recuperan más rápido después de una semana difícil.

Part 2.

Parte 2.

Habit 7.

Hábito 7.

Micro repairs for small misunderstandings.

Micro reparaciones para pequeños malentendidos.

The seventh habit is micro repairs.

El séptimo hábito son las micro reparaciones.

A micro repair is a small attempt to fix the emotional

Una micro reparación es un pequeño intento de arreglar el tono emocional de una conversación.

tone of a conversation.

No solo después de una gran pelea.

Not after a big fight only.

Después de pequeñas fricciones.

After small friction.

Porque las relaciones

Because relationships

are made of small moments.

están hechas de pequeños momentos.

If small moments stay negative, the relationship becomes heavy.

Si los pequeños momentos permanecen negativos, la relación se vuelve pesada.

Micro repairs keep it light.

Las micro reparaciones la mantienen ligera.

They also protect your nervous system.

También protegen tu sistema nervioso.

When conflict rises,

Cuando el conflicto aumenta,

your body can enter fight or flight.

tu cuerpo puede entrar en modo de lucha o huida.

Your heart rate goes up.

Tu ritmo cardíaco se acelera.

Your mind becomes narrow.

Tu mente se vuelve estrecha.

In that state, you do not hear well.

En ese estado, no escuchas bien.

You do not speak well.

No hablas bien.

And you often say things you regret.

Y a menudo dices cosas de las que te arrepientes.

A micro repair interrupts that process.

Una micro reparación interrumpe ese proceso.

It is a simple sentence that says, I want connection more than winning.

Es una frase simple que dice, quiero conexión más que ganar.

For example, you can say, hold on, let us slow down.

Por ejemplo, puedes decir, espera, vamos a desacelerar.

You can say, I can see my part in this.

Puedes decir, puedo ver mi parte en esto.

You can say, I am starting to feel overwhelmed.

Puedes decir, estoy empezando a sentirme abrumado.

You can say, can we pause for a minute and try

Puedes decir, ¿podemos hacer una pausa por un minuto y tratar

again.

de nuevo.

Some people worry that repair attempts look weak.

Algunas personas se preocupan de que los intentos de reparación parezcan débiles.

Repairs are not weakness.

Las reparaciones no son debilidad.

Repairs

Las reparaciones

are emotional intelligence.

son inteligencia emocional.

They are strength because they protect the relationship and your

Son fortaleza porque protegen la relación y tu

at the same time.

.....
al mismo tiempo.

And here is a key point.

.....
Y aquí hay un punto clave: las reparaciones funcionan mejor cuando se hacen pronto.

Repairs work best when they are early.

.....
A small repair now prevents a big repair later.

.....
Una pequeña reparación ahora evita una gran reparación después.

Here is a tiny rule that helps.

.....
Aquí hay una pequeña regla que ayuda.

Repair first, explain second.

.....
Repara primero, explica después.

If you explain without repair,

.....
Si explicas sin reparar,

the other person stays defensive.

.....
la otra persona se mantiene a la defensiva.

Part three.

.....
Parte tres.

Habit eight, assume positive intent and stay curious.

.....
Hábito ocho: asumir intención positiva y mantenerse curioso.

The eighth habit is assuming positive intent and staying curious.

.....
El octavo hábito es asumir intención positiva y mantenerse curioso.

This is a habit of the mind.

.....
Es un hábito de la mente.

It is cognitive reframing.

.....
Es una reestructuración cognitiva.

When something hurts, the brain creates a story.

.....
Cuando algo duele, el cerebro crea una historia.

And the story is usually negative.

.....
Y la historia suele ser negativa.

They did not answer because they do not care.

.....
No respondieron porque no les importa.

They forgot because I am not important.

.....
Se olvidaron porque no soy importante.

Sometimes the story is true, but often it is not.

.....
A veces la historia es cierta, pero a menudo no lo es.

The person is tired.

.....
La persona está cansada.

The person is distracted.

.....
La persona está distraída.

The person is overwhelmed.

.....
La persona está agobiada.

Assuming positive intent means you pause before you attack.

.....
Asumir intención positiva significa que haces una pausa antes de atacar.

You choose curiosity over accusation.

.....
Eliges la curiosidad sobre la acusación.

You ask a generous question.

.....
Haces una pregunta generosa.

So instead of saying you never helped me, you can say,

.....
Entonces, en lugar de decir "nunca me ayudaste",

I noticed this did not happen today.

.....
Noté que esto no sucedió hoy.

Is everything okay?

.....
¿Está todo bien?

Did something make the day hard?

.....
¿Algo hizo que el día fuera difícil?

Curiosity changes the whole tone.

.....
La curiosidad cambia todo el tono.

It creates safety.

.....
Crea seguridad.

And safety makes honesty possible.

.....
Y la seguridad hace posible la honestidad.

This habit is not about being naive.

.....
Este hábito no se trata de ser ingenuo.

It is about giving the relationship one chance to

.....
Se trata de darle a la relación una oportunidad de

explain itself.

.....
explicarse.

It is about protecting trust until you have real evidence.

.....
Se trata de proteger la confianza hasta que tengas evidencia real.

And psychologically, this habit reduces rumination.

.....
Y psicológicamente, este hábito reduce la rumiación.

It reduces paranoid thinking.

.....
Reduce el pensamiento paranoico.

It gives your mind more peace.

.....
Le da más paz a tu mente.

Quick reminder, if you want to practice these

.....
Recordatorio rápido, si quieres practicar estos

habits with real examples and language support, you can check the Patreon link in the episode

.....
[hábitos con ejemplos reales y apoyo lingüístico, puedes consultar el Patreon](#)

description.

.....
[descripción.](#)

On Patreon, you will find full transcriptions, study guides, vocabulary lists,

.....
[En Patreon, encontrarás transcripciones completas, guías de estudio, listas de vocabulario,](#)

and workbooks.

.....
[y cuadernos de trabajo.](#)

If you live in a country without access to Patreon and you are interested in

.....
[Si vives en un país sin acceso a Patreon y estás interesado en](#)

getting a telegram access, just write in the comments yes or more explicitly,

.....
[obtener acceso a Telegram, solo escribe en los comentarios sí o más explícitamente,](#)

yes, I want a personal telegram access.

.....
[sí, quiero un acceso personal a Telegram.](#)

We are building that for you, but we need to know

.....
[Lo estamos construyendo para ti, pero necesitamos saber](#)

there is really enough people demanding this personal access.

.....
[que realmente hay suficientes personas demandando este acceso personal.](#)

Part 4.

.....
[Parte 4.](#)

Habit 9.

.....
[Hábito 9.](#)

Protect your own well-being.

.....
[Protege tu propio bienestar.](#)

The ninth habit is protecting your own well-being.

.....
[El noveno hábito es proteger tu propio bienestar.](#)

This is self-care, but in a serious way.

.....
Esto es autocuidado, pero de una manera seria.

Not luxury.

.....
No lujo.

Not selfishness.

.....
No es egoísmo.

Self-care is

.....
El autocuidado es

relational care because you cannot pour from an empty cup.

.....
cuidado relacional porque no puedes dar de un vaso vacío.

When you are exhausted,

.....
Cuando estás agotado,

your patience disappears, your empathy shrinks, and your smallest stress becomes someone else's

.....
tu paciencia desaparece, tu empatía se reduce y tu estrés más pequeño se convierte en el problema de alguien más.

problem.

.....
problema.

So if you want better relationships, you need better energy.

.....
Entonces, si quieres mejores relaciones, necesitas mejor energía.

Sleep is not optional.

.....
Dormir no es opcional.

Movement is not a punishment.

.....
El movimiento no es un castigo.

Quiet time is not a weakness.

.....
El tiempo en silencio no es una debilidad.

This habit has a huge

.....
Este hábito tiene un enorme

psychological benefit.

.....
beneficio psicológico.

When you regulate yourself, you reduce impulsive reactions.

.....
Cuando te regulas, reduces las reacciones impulsivas.

You stop saying sharp things in the heat of the moment, and you become more stable.

.....
Dejas de decir cosas hirientes en el calor del momento y te vuelves más estable.

Stable

.....
Estables

people build stable relationships.

.....
son personas que construyen relaciones estables.

So what is a daily version of this habit?

.....
Entonces, ¿cuál es una versión diaria de este hábito?

It can be 10 minutes of silence, and it can be a short walk.

.....
Puede ser 10 minutos de silencio, y puede ser una caminata corta.

It can be a boundary like, I need a break before we talk.

.....
Puede ser un límite como: necesito un descanso antes de que hablemos.

Taking care of yourself

.....
Cuidarte a ti mismo

is not selfish.

.....
no es egoísta.

It is how you avoid hurting people you love.

.....
Es cómo evitas herir a las personas que amas.

Part 5.

.....
Parte 5.

Habit 10.

.....
Hábito 10.

Shared

.....
Compartidos

digital touch points.

.....
puntos de contacto digitales.

The 10th habit is using digital media to create small moments

.....
El décimo hábito es usar los medios digitales para crear pequeños momentos

of connection.

.....
de conexión.

This is not about endless texting.

.....
No se trata de mensajes de texto interminables.

It is about small touch points that say,

.....
Se trata de pequeños puntos de contacto que dicen:

you are in my mind.

.....
estás en mi mente.

A short voice note.

.....
Un breve mensaje de voz.

A photo that reminds you of them.

.....
Una foto que te recuerda a ellos.

A song

.....
Una canción

with one sentence.

.....
con una frase.

This made me think of you.

.....
Esto me hizo pensar en ti.

These touch points create co-presence.

Estos puntos de contacto crean co-presencia.

They reduce emotional distance.

Reducen la distancia emocional.

And they protect the relationship during busy days.

Y protegen la relación durante los días ocupados.

They also work for friendships.

También funcionan para las amistades.

And they work for family relationships that feel distant.

Y funcionan para relaciones familiares que se sienten distantes.

A small message can reopen warmth.

Un pequeño mensaje puede reabrir la calidez.

The key is to keep it low effort and genuine.

La clave es mantenerlo de bajo esfuerzo y genuino.

No pressure.

Sin presión.

Just a thread of connection.

Solo un hilo de conexión.

Part 6.

Parte 6.

Using these habits at work.

Usando estos hábitos en el trabajo.

Now let us talk about a formal environment like work.

Ahora hablemos de un entorno formal como el trabajo.

Some people think these habits belong

Algunas personas piensan que estos hábitos pertenecen

only at home.

.....
solo en casa.

But the truth is, they apply everywhere humans interact.

.....
Pero la verdad es que se aplican en todas partes donde los humanos interactúan.

At work, you do not hug your colleagues.

.....
En el trabajo, no abrazas a tus colegas.

But you can still turn toward bids.

.....
Pero aún puedes responder a las ofertas relacionales.

You can still practice appreciation.

.....
Aún puedes practicar la apreciación.

You can still do micro repairs.

.....
Aún puedes hacer micro reparaciones.

And you can still assume

.....
Y aún puedes asumir

positive intent.

.....
intención positiva.

Here is the mindset.

.....
Aquí está la mentalidad.

Professional does not mean cold.

.....
Profesional no significa frío.

Professional

.....
Profesional

means respectful and emotionally intelligent.

.....
significa respetuoso y emocionalmente inteligente.

So let us give one clear example.

.....
Démosle un ejemplo claro.

Imagine a colleague sends a short message that sounds rude.

.....
Imagina que un colega envía un mensaje corto que suena grosero.

Your first thought is,

.....
Tu primer pensamiento es,

they are attacking me.

.....
me están atacando.

Habit 8 says, assume positive intent and stay curious.

.....
El hábito 8 dice: asume intención positiva y mantente curioso.

So you reply calmly.

.....
Entonces respondes con calma.

You write, I might be misunderstanding your tone.

.....
Escribes: podría estar malinterpretando tu tono.

Do you mean that this task is urgent or is there another concern?

.....
¿Quieres decir que esta tarea es urgente o hay otra preocupación?

That is curiosity instead of accusation.

.....
Eso es curiosidad en lugar de acusación.

And you just prevented a conflict.

.....
Y acabas de prevenir un conflicto.

Now add a micro repair.

.....
Ahora agrega una micro reparación.

If the conversation gets tense, you can say,

.....
Si la conversación se tensa, puedes decir,

I want us to solve this smoothly.

.....
Quiero que lo resolvamos sin problemas.

Can we clarify the priority and agree on next steps?

.....
¿Podemos aclarar la prioridad y acordar los próximos pasos?

This keeps the relationship professional and strong.

.....
Esto mantiene la relación profesional y sólida.

And you can add appreciation too.

.....
Y también puedes agregar apreciación.

You can say thanks for the quick response.

.....
Puedes decir gracias por la rápida respuesta.

I appreciate the clarity.

.....
Aprecio la claridad.

This is how you build

.....
Así es como construyes

trust at work.

.....
confianza en el trabajo.

And trust at work reduces stress in your whole life.

.....
Y la confianza en el trabajo reduce el estrés en toda tu vida.

Another work version of Habit 6 is light humor that includes everyone.

.....
Otra versión laboral del Hábito 6 es el humor ligero que incluye a todos.

You can smile,

.....
Puedes sonreír,

share a harmless joke, or celebrate a small team win.

.....
compartir un chiste inofensivo o celebrar una pequeña victoria del equipo.

The goal is not to be funny.

.....
El objetivo no es ser gracioso.

The goal is to reduce pressure and create warmth.

.....
El objetivo es reducir la presión y crear calidez.

Closing reflection,

.....
Reflexión final,

let us recap habits 6 to 10.

recapitulemos los hábitos del 6 al 10.

Share a daily moment of laughter or play.

Comparte un momento diario de risa o juego.

Practice micro repairs for small misunderstandings.

Practica micro reparaciones para pequeños malentendidos.

Assume positive intent and stay curious.

Asume intención positiva y mantente curioso.

Protect your own well-being.

Protege tu propio bienestar.

And create small digital touch points to stay connected.

Y crea pequeños puntos de contacto digitales para mantenerte conectado.

These habits are supported by research and decades of observation in relationship science.

Estos hábitos están respaldados por investigaciones y décadas de observación en la ciencia de las relaciones.

They work because they build trust, reduce stress, and create emotional safety.

Funcionan porque construyen confianza, reducen el estrés y crean seguridad emocional.

And they apply to every relationship.

Y se aplican a cada relación.

Love, friendship, family, work.

Amor, amistad, familia, trabajo.

Your life becomes better when your relationships become healthier.

Tu vida mejora cuando tus relaciones se vuelven más saludables.

You feel more supported.

Te sientes más apoyado.

You feel less alone.

Te sientes menos solo.

And you recover faster when life is hard.

.....
Y te recuperas más rápido cuando la vida es difícil.

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 demuestran 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 fundamental para que podamos seguir creando nuevos episodios cada semana.

Tell us which habit you want to practice first and where you want to use it, at home or at work.

.....
Cuéntanos qué hábito quieres practicar primero y dónde quieres usarlo, en casa o en el trabajo.

Thank you for listening.

.....
Gracias por escucharnos.