

## VOCABULARY · EPISODE 47

# Atomic Habits for English

Key words &amp; expressions · English + Español

10 words

Your English Toolbox

1

## a habit loop

**el bucle del hábito · el ciclo señal–rutina–recompensa****DEF**

the neurological cycle underlying every habit, consisting of a cue (trigger), a routine (the behaviour), and a reward

*The habit loop is the engine of James Clear's Atomic Habits framework. Understanding it gives language learners the ability to design new habits intentionally — attaching English practice to an existing cue and rewarding themselves consistently.*

**ES**

El ciclo neurológico que subyace a cada hábito, que consta de una señal (disparador), una rutina (el comportamiento) y una recompensa.

Es el motor del marco de Hábitos Atómicos de James Clear.

***Design your English habit loop: cue = morning coffee, routine = ten minutes of listening, reward = five minutes of your favourite show.***

Design your English habit loop: cue = morning coffee, routine = ten minutes of listening, reward = five minutes of your favourite show. -> Diseña tu bucle del hábito de inglés: señal = café de la mañana, rutina = diez minutos de escucha, recompensa = cinco minutos de tu programa favorito.

***Once she understood the habit loop, she stopped trying to rely on willpower and started designing cues.***

Once she understood the habit loop, she stopped trying to rely on willpower and started designing cues. -> Una vez que entendió el ciclo señal–rutina–recompensa, dejó de intentar depender de la fuerza de voluntad y comenzó a diseñar señales.

2

## to stack habits

apilar hábitos · encadenar un hábito nuevo a uno existente

### DEF

to attach a new habit to an existing one, so that the old habit acts as the cue for the new one

*Habit stacking (James Clear's term) is one of the most reliable techniques for building new behaviours. Attaching English practice to something you already do every day — brushing teeth, commuting, making coffee — removes the need for decision or motivation.*

### ES

Añadir un hábito nuevo a uno existente para que el hábito antiguo actúe como señal del nuevo.

Es uno de las técnicas más fiables para construir nuevos comportamientos — no requiere decisión ni motivación.

**Stack your English practice onto your commute — the commute is already happening, so add ten minutes of listening.**

Stack your English practice onto your commute. -> Apila tu práctica de inglés sobre tu viaje al trabajo.

**She stacked her vocabulary review onto her morning coffee routine and never missed a day.**

She stacked her vocabulary review onto her morning coffee routine and never missed a day. -> Encadenó su repaso de vocabulario a su rutina de café de la mañana y nunca faltó un día.

3

## a trigger

un desencadenante · la señal que activa un hábito

### DEF

a cue, signal, or stimulus that starts or causes a habitual behaviour or automatic response

*Trigger is the technical word for the 'cue' in a habit loop. Understanding what triggers your English study — or what triggers you to skip it — is the first step to controlling your habits deliberately.*

### ES

Una señal, estímulo o indicador que inicia o causa un comportamiento habitual o respuesta automática.

La palabra técnica para el 'cue' en un bucle de hábito. Entender qué desencadena tu práctica de inglés es el primer paso para controlar tus hábitos.

**Find your trigger for English practice — for many people it is a specific time, place, or event.**

Find your trigger for English practice — for many people it is a specific time, place, or event. -> Encuentra tu desencadenante para la práctica de inglés — para muchas personas es un momento, lugar o evento específico.

**Her trigger for listening to English was the moment she sat in her car — it became automatic within a month.**

Her trigger for listening to English was the moment she sat in her car — it became automatic within a month. -> La señal que activaba su hábito de escuchar inglés era el momento en que se sentaba en el coche — se volvió automático en un mes.

4

## a reward

### una recompensa · algo positivo que refuerza un comportamiento

#### DEF

something positive that you give yourself or experience after completing a behaviour, reinforcing that behaviour

*Reward is the third part of the habit loop: trigger -> routine -> reward. Your brain repeats behaviours that feel good afterward. If English practice never feels rewarding, it will not stick. Adding a small reward after each session accelerates habit formation.*

#### ES

Algo positivo que te das o experimentas después de completar un comportamiento, reforzando ese comportamiento.

La tercera parte del bucle de hábito: desencadenante -> rutina -> recompensa. Tu cerebro repite los comportamientos que se sienten bien después.

**Create a reward for your English practice — even something small makes the habit more likely to repeat.**

Create a reward for your English practice — even something small makes the habit more likely to repeat. -> Crea una recompensa para tu práctica de inglés — incluso algo pequeño hace que el hábito sea más probable que se repita.

**She rewarded herself with a coffee after each English session and found the habit formed within two weeks.**

She rewarded herself with a coffee after each English session and found the habit formed within two weeks. -> Se daba algo positivo que refuerza un comportamiento: un café después de cada sesión de inglés y descubrió que el hábito se formó en dos semanas.

5

## 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.**

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.**

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.

6

## to automate

automatizar · hacer que algo ocurra sin esfuerzo consciente

### DEF

to reach the point where a behaviour happens without conscious effort — like driving a familiar route without thinking

*Automate is the ultimate goal of habit formation. When English listening or vocabulary review becomes automated, you no longer decide to do it — it simply happens. Automating the basics frees mental energy for higher-level thinking in the language.*

### ES

Llegar al punto en que un comportamiento ocurre sin esfuerzo consciente — como conducir una ruta familiar sin pensar.

El objetivo final de la formación de hábitos. Cuando la escucha de inglés se automatiza, ya no decides hacerlo — simplemente ocurre.

***The goal of habit stacking is to automate English practice so it requires no willpower to begin.***

The goal of habit stacking is to automate English practice so it requires no willpower to begin. -> El objetivo del apilamiento de hábitos es automatizar la práctica de inglés para que no requiera fuerza de voluntad para comenzar.

***She had automated her morning English routine so thoroughly that skipping it felt wrong.***

She had automated her morning English routine so thoroughly that skipping it felt wrong. -> Había automatizado su rutina de inglés matutina tan completamente que saltársela se sentía mal.

7

## willpower

la fuerza de voluntad · la determinación mental para mantener un comportamiento elegido

### DEF

the mental strength and determination to resist temptation and maintain a chosen behaviour despite difficulty

*Willpower is finite — it depletes during the day. Successful habit formation is not about using more willpower but about designing your environment and routine so that willpower is rarely required. The best English learners do not rely on willpower; they rely on systems.*

### ES

La fuerza mental y determinación para resistir la tentación y mantener un comportamiento elegido a pesar de la dificultad.

La fuerza de voluntad es finita — se agota durante el día. Los mejores estudiantes no dependen de ella; dependen de sistemas.

***Do not rely on willpower for English practice — design a system that works even when motivation is low.***

Do not rely on willpower for English practice — design a system that works even when motivation is low. -> No dependas de la fuerza de voluntad para la práctica de inglés — diseña un sistema que funcione incluso cuando la motivación es baja.

***She stopped using willpower to study English and started using systems, and her results improved dramatically.***

She stopped using willpower to study English and started using systems, and her results improved dramatically. -> Dejó de usar la determinación mental para estudiar inglés y empezó a usar sistemas, y sus resultados mejoraron drásticamente.

8

## a streak

una racha · una secuencia ininterrumpida de días practicando algo

### DEF

an unbroken sequence of days on which you have done something — maintaining a streak creates psychological momentum

*A streak is the gamification of consistency. Once you have a seven-day streak of English listening, you do not want to break it. The streak becomes a habit reinforcer in itself. Used in apps like Duolingo, but equally powerful in personal learning journals.*

### ES

Una secuencia ininterrumpida de días en los que has hecho algo — mantener una racha crea impulso psicológico.

La gamificación de la constancia. Una vez que tienes una racha de siete días de escucha en inglés, no quieres romperla.

**Keep a streak — even one sentence a day in English counts, as long as you do not break the chain.**

Keep a streak — even one sentence a day in English counts, as long as you do not break the chain. -> Mantén una racha — incluso una frase al día en inglés cuenta, siempre que no rompas la cadena.

**She kept a listening streak for sixty days and found that the habit had permanently rewired her morning.**

She kept a listening streak for sixty days and found that the habit had permanently rewired her morning. -> Mantuvo una secuencia ininterrumpida de días practicando escucha durante sesenta días y descubrió que el hábito había reconfigurado permanentemente su mañana.

9

## to slip up

fallar · cometer un desliz en un hábito sin catastrofizarlo

### DEF

to make a mistake or fail to follow through on a commitment, particularly a habit

*Slip up is the informal, non-catastrophic word for a lapse. Missing one day of English practice is a slip-up, not a failure. The danger is not the slip-up itself but the story you tell yourself afterward. Good learners slip up, acknowledge it, and continue.*

### ES

Cometer un error o no cumplir con un compromiso, particularmente un hábito.

La palabra informal y no catastrófica para un desliz. Perder un día de práctica de inglés es un desliz, no un fracaso.

**If you slip up and miss a day, the rule is simple: never miss two in a row.**

If you slip up and miss a day, the rule is simple: never miss two in a row. -> Si fallas y te pierdes un día, la regla es simple: nunca te pierdas dos seguidos.

**She slipped up once that month but got back to her routine immediately — and that resilience was the real skill.**

She slipped up once that month but got back to her routine immediately — and that resilience was the real skill. -> Cometió un desliz una vez ese mes pero volvió a su rutina de inmediato — y esa resiliencia era la habilidad real.

## 10 to make something a habit

**hacer algo un hábito · convertir algo en un comportamiento automático**

### DEF

to repeat a behaviour so consistently that it becomes automatic and no longer requires a conscious decision

*Make something a habit is the outcome goal of all habit formation strategies. It describes the endpoint: the thing you have decided to do has moved from intention to automatic behaviour. This is the difference between someone who studies English and someone who is a daily English learner.*

### ES

Repetir un comportamiento tan consistentemente que se vuelve automático y ya no requiere una decisión consciente.

El objetivo de resultado de todas las estrategias de formación de hábitos. La diferencia entre alguien que estudia inglés y alguien que es un aprendiz diario de inglés.

***To make something a habit, do it at the same time, in the same place, every day for three weeks.***

To make something a habit, do it at the same time, in the same place, every day for three weeks. -> Para hacer algo un hábito, hazlo a la misma hora, en el mismo lugar, cada día durante tres semanas.

***She made listening to English a habit by treating it like brushing her teeth — non-negotiable.***

She made listening to English a habit by treating it like brushing her teeth — non-negotiable. -> Convirtió escuchar inglés en un comportamiento automático tratándolo como cepillarse los dientes — no negociable.