

TRANSCRIPT · EPISODE 60

Control Your Nerves Public Speaking Ep2

Line-by-line · English + Español

172 lines

Your English Toolbox

Have you ever stood outside a closed door, waiting to walk into an English speaking exam and felt your own heart trying to escape from your chest?

¿Alguna vez has estado de pie frente a una puerta cerrada, esperando para entrar a un examen de inglés y has sentido que tu propio corazón intenta escapar de tu pecho?

I know that feeling perfectly, and it is absolutely terrifying.

Conozco perfectamente esa sensación, y es absolutamente aterradora.

You look at the clock on the wall, and every second feels incredibly heavy.

Miras el reloj en la pared, y cada segundo se siente increíblemente pesado.

Your hands start shaking uncontrollably.

Tus manos comienzan a temblar incontrolablemente.

Your mouth gets completely dry, like you have swallowed sand.

Tu boca se seca por completo, como si hubieras tragado arena.

And the worst part is that your mind goes completely blank.

Y la peor parte es que tu mente se queda completamente en blanco.

All the advanced

Todo el vocabulario avanzado

vocabulary you studied for months just disappears into the dark.

que estudiaste durante meses simplemente desaparece en la oscuridad.

It feels like a complete disaster before you even open your mouth to say hello.

Se siente como un desastre total antes de que siquiera abras la boca para decir hola.

Welcome to your English Toolbox, your slow English podcast where we train your ears, your mind, and your nervous system.

.....
Bienvenido a tu Caja de Herramientas en Inglés, tu podcast de inglés lento donde entrenamos tus oídos, tu mente y tu sistema nervioso.

I am Martin.

.....
Soy Martín.

And I am Julia.

.....
Y soy Julia.

Today is episode two of our public speaking series.

.....
Hoy es el episodio dos de nuestra serie sobre hablar en público.

And today we are focusing on something very different.

.....
Y hoy nos estamos enfocando en algo muy diferente.

We are focusing on the physical body, not the intellectual

.....
Nos estamos enfocando en el cuerpo físico, no en la

mind.

.....
mente intelectual.

If you stay with us for this extended episode, you will learn the famous 90-second rule of human neuroscience.

.....
Si te quedas con nosotros para este episodio extendido, aprenderás la famosa regla de 90 segundos de la neurociencia humana.

You will also learn a complete toolkit of actionable, physical techniques to instantly calm your nervous system.

.....
También aprenderás un conjunto completo de técnicas físicas prácticas para calmar instantáneamente tu sistema nervioso.

These are the exact tools you need before an IELTS, TOEFL, or Cambridge oral exam.

.....
Estas son las herramientas exactas que necesitas antes de un examen oral de IELTS, TOEFL o Cambridge.

These are also the tools you need to give a speech in front of an audience.

.....
Estas son también las herramientas que necesitas para dar un discurso frente a una audiencia.

A work presentation, a school theater play, a political speech, etc.

Una presentación de trabajo, una obra de teatro escolar, un discurso político, etc.

Even

Incluso

maybe you could also use these tools to propose marriage to your loved one.

quizás podrías usar estas herramientas para proponer matrimonio a tu ser querido.

Allow us this little joke, please.

Permítenos esta pequeña broma, por favor.

Yes, a full set of powerful tools.

Sí, un conjunto completo de herramientas poderosas.

We will teach you exactly how to survive the most dangerous and critical part of any presentation.

Te enseñaremos exactamente cómo sobrevivir la parte más peligrosa y crítica de cualquier presentación.

Let me take you back to a specific moment a few years ago when I had to give a presentation to a very large intimidating audience.

Déjame llevarte de vuelta a un momento específico hace unos años cuando tuve que dar una presentación a una audiencia muy grande e intimidante.

This was the conference in London, right?

Esta fue la conferencia en Londres, ¿verdad?

Exactly, the London

Exactamente, la

conference.

conferencia de Londres.

I was standing backstage hidden behind a heavy velvet curtain.

Estaba de pie detrás del escenario, escondido tras una pesada cortina de terciopelo.

I could hear the murmur of the crowd finding their seats, and I could hear the previous speaker finishing their conclusion.

Podía escuchar el murmullo de la multitud encontrando sus asientos, y podía oír al orador anterior terminando su conclusión.

That waiting period just before you walk into the light is always the absolute worst part.

Ese período de espera justo antes de que entres a la luz es siempre la parte más horrible.

It is psychological torture.

Es tortura psicológica.

Mentally, I was totally prepared for this day.

Mentalmente, estaba totalmente preparado para este día.

I knew my presentation perfectly, and I had practiced my transitions, but my body was completely betraying me.

Conocía mi presentación perfectamente, y había practicado mis transiciones, pero mi cuerpo me estaba traicionando por completo.

What was

¿Qué estaba

happening to you physically in that moment?

sucediendo físicamente en ese momento?

My breathing became incredibly shallow.

Mi respiración se volvió increíblemente superficial.

I was only taking tiny rapid breaths into the very top of my chest.

Solo estaba tomando pequeñas respiraciones rápidas en la parte superior de mi pecho.

When you use shallow breathing, you are not getting enough oxygen to your brain.

Cuando usas una respiración superficial, no estás obteniendo suficiente oxígeno para tu cerebro.

And when the brain lacks oxygen, it triggers even more panic.

Y cuando al cerebro le falta oxígeno, provoca aún más pánico.

Exactly.

Exactamente.

My hands were sweating so much that I could barely hold my index cards.

Mis manos sudaban tanto que apenas podía sostener mis tarjetas de índice.

My legs felt like they were made of heavy stone.

Mis piernas se sentían como si estuvieran hechas de piedra pesada.

It sounds like your

Suena como si tu

body was preparing for a physical fight, not a speech.

cuerpo se estuviera preparando para una pelea física, no para un discurso.

That is exactly what was happening.

Eso es exactamente lo que estaba sucediendo.

I felt like I was going to lose control, forget all my English vocabulary, and just run out the back door of the theater.

Sentía que iba a perder el control, olvidar todo mi vocabulario en inglés y simplemente salir corriendo por la puerta trasera del teatro.

For a very long time, I thought this kind of fear was a sign of mental weakness.

Durante mucho tiempo, pensé que este tipo de miedo era un signo de debilidad mental.

I thought I simply did not have the right personality for public speaking.

Pensé que simplemente no tenía la personalidad adecuada para hablar en público.

But Martin, what you were experiencing backstage was not a

Pero Martín, lo que estabas experimentando detrás del escenario no era una

mental weakness at all.

debilidad mental en absoluto.

It was a physiological response.

Era una respuesta fisiológica.

That is a fantastic C1 vocabulary word for our listeners, Julia.

.....
Esa es una palabra de vocabulario C1 fantástica para nuestros oyentes, Julia.

Physiological.

.....
Fisiológica.

Yes, let us define that clearly.

.....
Sí, definámoslo claramente.

Physiological means relating to the way a living body naturally functions and reacts to its environment.

.....
Fisiológico significa relacionado con la forma en que un cuerpo vivo funciona y reacciona naturalmente a su entorno.

Your fear was physical first and mental second.

.....
Tu miedo fue físico primero y mental segundo.

This is a huge realization.

.....
Esta es una gran realización.

When you feel threatened, your brain does not know the difference between a hungry tiger and a Cambridge-speaking examiner.

.....
Cuando te sientes amenazado, tu cerebro no sabe la diferencia entre un tigre hambriento y un examinador de Cambridge.

To your ancient survival brain,

.....
Para tu antiguo cerebro de supervivencia,

both of those things are deadly threats.

.....
ambas cosas son amenazas mortales.

Exactly.

.....
Exactamente.

So the brain immediately floods your body with survival chemicals.

.....
Así que el cerebro inunda inmediatamente tu cuerpo con químicos de supervivencia.

Mainly adrenaline.

.....
Principalmente adrenalina.

We call that an adrenaline rush.

Llamamos a eso un aumento de adrenalina.

An adrenaline rush is an intense, sudden feeling of rapid energy designed to make you fight or run away.

Un aumento de adrenalina es una sensación intensa y repentina de energía rápida diseñada para hacerte luchar o huir.

Your heart beats faster to pump blood to your muscles.

Tu corazón late más rápido para bombear sangre a tus músculos.

Your mouth goes dry because your digestive system shuts down to save energy.

Tu boca se seca porque tu sistema digestivo se apaga para ahorrar energía.

All of those terrible symptoms are just your body trying to protect

Todos esos terribles síntomas son solo tu cuerpo tratando de protegerte.

you.

Pero aquí está el secreto científico que cambió mi vida como orador.

But here is the scientific secret that changed my life as a speaker.

Los neurólogos han estudiado esta reacción química extensamente.

Neurologists have studied this chemical reaction extensively.

Han encontrado que un aumento de adrenalina tarda exactamente 90 segundos en alcanzar su punto máximo y salir de tu torrente sanguíneo.

They found that an adrenaline rush takes exactly 90 seconds to peak and flush out of your bloodstream.

Wait, let me make sure I understand that.

Espera, déjame asegurarme de que entiendo eso. ¿Estás diciendo que la ola química solo dura 90 segundos?

You are saying the chemical wave only lasts for 90 seconds?

Yes, just 90 seconds.

Sí, solo 90 segundos.

From the moment the deep fear hits you to the moment it naturally leaves your body is just

Desde el momento en que el miedo profundo te golpea hasta el momento en que sale naturalmente de tu cuerpo son solo

one minute and a half.

un minuto y medio.

If you do not fight it, the chemical reaction simply drops and fades away.

Si no luchas contra ello, la reacción química simplemente disminuye y se desvanece.

That is incredible.

Eso es increíble.

So why does the fear usually last for the whole exam?

Entonces, ¿por qué el miedo suele durar durante todo el examen?

Because we panic about the panic.

Porque entramos en pánico por el pánico.

When we feel our hands shaking, we think, oh no, I am ruining my exam.

Cuando sentimos nuestras manos temblar, pensamos, oh no, estoy arruinando mi examen.

That terrible thought creates a second adrenaline rush.

Ese terrible pensamiento crea un segundo aumento de adrenalina.

And then a third and a fourth, creating a continuous loop of anxiety.

Y luego un tercero y un cuarto, creando un bucle continuo de ansiedad.

The shift and application precisely.

El cambio y la aplicación precisamente.

So the major mindset shift for today is this.

Así que el cambio de mentalidad principal para hoy es este.

You do not need to fight your fear and you do not need to feel bad about it.

No necesitas luchar contra tu miedo y no necesitas sentirte mal por ello.

You just need to manage your physical body for these 90 seconds until the wave passes.

Solo necesitas manejar tu cuerpo físico durante esos 90 segundos hasta que la ola pase.

How exactly do we do that?

.....
¿Cómo hacemos eso exactamente?

Especially if an examiner is sitting across the table looking right at us.

.....
Especialmente si un examinador está sentado al otro lado de la mesa mirándonos fijamente.

We use a series of highly actionable micro rituals to survive that window.

.....
Usamos una serie de micro rituales altamente prácticos para sobrevivir esa ventana.

The first tool is the

.....
La primera herramienta es el

breathing reset.

.....
reinicio de la respiración.

When you sit down, breathe in slowly through your nose for four seconds.

.....
Cuando te sientas, respira lentamente por la nariz durante cuatro segundos.

Hold that breath in your lungs for four seconds.

.....
Mantén esa respiración en tus pulmones durante cuatro segundos.

And then exhale completely and slowly through your mouth for six seconds.

.....
Y luego exhala completamente y lentamente por la boca durante seis segundos.

That long exhale is the most important part.

.....
Esa larga exhalación es la parte más importante.

An extended exhale physically massages the vagus nerve, which tells your nervous system that you are completely safe.

.....
Una exhalación prolongada masajea físicamente el nervio vago, que le dice a tu sistema nervioso que estás completamente a salvo.

The second tool is a physical grounding technique.

.....
La segunda herramienta es una técnica de anclaje físico.

Grounding means using your physical senses to connect with reality,

.....
Anclarse significa usar tus sentidos físicos para conectar con la realidad,

pulling your attention away from your spinning thoughts.

.....
alejando tu atención de tus pensamientos que giran.

Exactly.

.....
Exactamente.

While you are breathing, push your feet hard into the floor.

.....
Mientras respiras, empuja tus pies firmemente contra el suelo.

Feel the solid ground supporting your shoes.

.....
Siente el suelo sólido apoyando tus zapatos.

Feel the wooden chair supporting your back.

.....
Siente la silla de madera apoyando tu espalda.

You are sending your brain physical evidence of stability.

.....
Estás enviando a tu cerebro evidencia física de estabilidad.

The third tool is building what I call your security system.

.....
La tercera herramienta es construir lo que yo llamo tu sistema de seguridad.

What is a security system in the context of public speaking?

.....
¿Qué es un sistema de seguridad en el contexto de hablar en público?

It means you must memorize your very first sentence perfectly.

.....
Significa que debes memorizar perfectamente tu primera frase.

The adrenaline protocol in your

.....
El protocolo de adrenalina en tu

body is at its absolute highest right when you are about to start speaking.

.....
cuerpo está en su punto más alto justo cuando estás a punto de comenzar a hablar.

That is when your brain goes blank.

.....
Ahí es cuando tu cerebro se queda en blanco.

If you have that first sentence memorized like a song, you have a safe ground to start from.

.....
Si tienes esa primera frase memorizada como una canción, tienes un terreno seguro para comenzar.

You do not have to think about grammar, you just have to press play.

.....
No tienes que pensar en gramática, solo tienes que presionar play.

It acts as a bridge over that initial 90-second wave of nervousness.

.....
Actúa como un puente sobre esa ola inicial de 90 segundos de nerviosismo.

But to build this system properly, you must practice at home like a professional actor.

.....
Pero para construir este sistema correctamente, debes practicar en casa como un actor profesional.

Actors rehearse their lines endlessly so they can rely on muscle memory when the stage lights hit them.

.....
Los actores ensayan sus líneas sin cesar para poder confiar en la memoria muscular cuando las luces del escenario los iluminan.

Rehearse your first sentence in your bedroom with your eyes open.

.....
Ensayá tu primera frase en tu habitación con los ojos abiertos.

Then rehearse it with your eyes closed.

.....
Luego ensáyala con los ojos cerrados.

Visualize the exam venue.

.....
Visualiza el lugar del examen.

Visualize the white walls, visualize the harsh lights, and visualize the serious examiner.

.....
Visualiza las paredes blancas, visualiza las luces brillantes y visualiza al examinador serio.

You have to make your brain feel like you have already been in that scary room a hundred times before.

.....
Tienes que hacer que tu cerebro sienta que ya has estado en esa habitación aterradora cien veces antes.

Yes, familiarity destroys fear.

.....
Sí, la familiaridad destruye el miedo.

And when you

.....
Y cuando finalmente

finally enter the real room, take a moment to read the room.

.....
finalmente entras en la habitación real, tómate un momento para leer el ambiente.

To read the room means to observe the emotional mood and connect with the people in the space.

.....
Leer el ambiente significa observar el estado emocional y conectar con las personas en el espacio.

Do not look at the floor and do not look at your shoes.

.....
No mires al suelo y no mires tus zapatos.

Look at the examiner as a human being.

.....
Mira al examinador como un ser humano.

If you can connect with them, maybe with a polite smile, a comment about the rainy weather or a quick greeting, the tension will ease immediately.

.....
Si puedes conectar con ellos, quizás con una sonrisa educada, un comentario sobre el tiempo lluvioso o un saludo rápido, la tensión se aliviará de inmediato.

You realize they

.....
Te das cuenta de que

are not tigers trying to eat you.

.....
no son tigres que intentan comerte.

And finally, the most powerful and authoritative trick of all, the delayed start.

.....
Y finalmente, el truco más poderoso y autoritario de todos: el comienzo retrasado.

Oh, this is so crucial for time to exams like IELTS, TOEFL, or the Cambridge Advanced Tests.

.....
Esto es crucial para exámenes con tiempo como el IELTS, TOEFL o los Cambridge Advanced Tests.

When the examiner looks at you and says, Please start, do not speak immediately.

.....
Cuando el examinador te mira y dice: Por favor, comienza, no hables de inmediato.

The amateur speaker rushes into the first word because silence feels uncomfortable.

.....
El orador aficionado se precipita hacia la primera palabra porque el silencio le incomoda.

But the professional speaker uses the silence.

.....
Pero el orador profesional usa el silencio.

Exactly!

.....
¡Exacto!

Pause for three slow, deliberate seconds before you deliver

.....
Haz una pausa de tres segundos lentos y deliberados antes de pronunciar

your memorized first sentence.

.....
tu primera frase memorizada.

Look at the examiner, smile slightly, take a deep breath in, and then begin.

.....
Mira al examinador, sonríe levemente, respira profundamente y luego comienza.

Those three seconds show absolute confidence.

.....
Esos tres segundos muestran una confianza absoluta.

They establish your dominance over the situation, proving that you control the time.

.....
Establecen tu dominio sobre la situación, demostrando que controlas el tiempo.

So, let us review our physical strategy for today.

.....
Así que, repasemos nuestra estrategia física para hoy.

Fear before speaking a foreign language is highly physiological, not a character flaw.

.....
El miedo antes de hablar un idioma extranjero es muy fisiológico, no un defecto de carácter.

It is simply a 90-second chemical wave of adrenaline.

.....
Es simplemente una ola química de adrenalina de 90 segundos.

Do not fight the wave because fighting it makes it bigger.

.....
No luches contra la ola porque luchar contra ella la hace más grande.

Breathe

.....
Respira

deeply with a long exhale.

.....
profundamente con una larga exhalación.

Practice your grounding by feeling the floor.

.....
Practica tu anclaje sintiendo el suelo.

Use your memorized security system to survive the opening moment.

.....
Usa tu sistema de seguridad memorizado para superar el momento inicial.

Read the room to connect with your audience as human beings.

.....
Lee el ambiente para conectar con tu audiencia como seres humanos.

And always delay your first words to establish authority.

.....
Y siempre retrasa tus primeras palabras para establecer autoridad.

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.

What is your biggest physical symptom when you get nervous before an English conversation?

.....
¿Cuál es tu síntoma físico más grande cuando te pones nervioso antes de una conversación en inglés? ¿Te tiemblan las manos?

Do your hands shake?

.....
Does your heart race or does your

.....
¿Se acelera tu corazón o tu

mind just go completely blank?

.....
mente simplemente se queda completamente en blanco?

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 your comments will show us the right path for future episodes.

.....
Tu voz y tus comentarios nos mostrarán el camino correcto para futuros episodios.

Thank you for listening and we will see you with the next one.

.....
Gracias por escuchar y nos vemos en el próximo.

And if you are going to give a speech tomorrow, remember your uneasiness is normal.

.....
Y si vas a dar un discurso mañana, recuerda que tu nerviosismo es normal.

You are human.

.....
Eres humano.

Breath.

.....
Respira.

Use your memorized sentence.

.....
Usa tu frase memorizada.

Wait a few seconds and go.

.....
Espera unos segundos y comienza.

You will surprise you really enjoy public

.....
Te sorprenderás de que realmente disfrutas hablar

speaking.

.....
hablar.

We will keep you coaching in the next episode.

.....
Continuaremos con los consejos en el próximo episodio.

See you soon.

.....
Hasta pronto.