

TRANSCRIPT · EPISODE 61

Control Your Voice Under Pressure Ep3

Line-by-line · English + Español

164 lines

Your English Toolbox

I want you to imagine that you are sitting in a very important, high-stakes meeting with your international team.

Quiero que imagines que estás sentado en una reunión muy importante y de alto riesgo con tu equipo internacional.

Everyone around the table is speaking in rapid, fluent English, and you are trying your absolute best just to follow the rhythm of the conversation.

Todos alrededor de la mesa están hablando en inglés rápido y fluido, y tú estás intentando hacer tu mejor esfuerzo para seguir el ritmo de la conversación.

Suddenly, the director of the company turns directly to you, says your name out loud, and asks for your professional opinion on a very complex problem.

De repente, el director de la empresa se dirige directamente a ti, dice tu nombre en voz alta y te pide tu opinión profesional sobre un problema muy complejo.

Instantly, your heart drops and your mind goes completely, terrifyingly

Instantáneamente, tu corazón se hunde y tu mente se queda completamente, atterradoramente

blank.

en blanco.

You have a thousand brilliant, nuanced ideas floating around in your native language, but you cannot find a single English word to express them.

Tienes mil ideas brillantes y matizadas flotando en tu lengua materna, pero no puedes encontrar una sola palabra en inglés para expresarlas.

It feels like your brain has just shut down, the system has crashed, and the silence in the room becomes incredibly heavy and embarrassing.

Se siente como si tu cerebro se hubiera apagado, el sistema se ha colapsado, y el silencio en la sala se vuelve increíblemente pesado y embarazoso.

Welcome to your English Toolbox, your slow English podcast, where we train your ears, your mind, and your communication strategy.

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

I am Martin, and I am Julia.

.....
Soy Martín, y soy Julia.

Today is episode 3

.....
Hoy es el episodio 3

of our public speaking series.

.....
de nuestra serie sobre hablar en público.

And today, we are going to solve the terrifying problem of the blank mind.

.....
Y hoy, vamos a resolver el aterrador problema de la mente en blanco.

If you stay with us for this extended masterclass, you will discover that freezing in public is almost never a vocabulary problem.

.....
Si te quedas con nosotros para esta clase magistral extendida, descubrirás que congelarse en público casi nunca es un problema de vocabulario.

You freeze because you are trying to build a complex house without a blueprint.

.....
Te congelas porque estás intentando construir una casa compleja sin un plano.

We are going to teach you the ultimate structure trick that professional speakers use to ensure they never, ever run out of words.

.....
Vamos a enseñarte el truco de estructura definitivo que utilizan los oradores profesionales para asegurarse de que nunca, nunca se quedan sin palabras.

We will

.....
Vamos a

show you exactly how to buy time, how to organize your messy thoughts instantly, and how to easily pass the coherence sections of the IELTS or Cambridge oral exams.

.....
mostrarte exactamente cómo comprar tiempo, cómo organizar tus pensamientos desordenados al instante, y cómo pasar fácilmente las secciones de coherencia de los exámenes orales de IELTS o Cambridge.

Before we dive into this strategy, I want to ask you one quick favor.

.....
[Antes de sumergirnos en esta estrategia, quiero pedirte un pequeño favor.](#)

If you learn a new technique today that makes you feel more confident and less afraid, please leave a comment on the platform where you are listening.

.....
[Si aprendes una nueva técnica hoy que te haga sentir más seguro y menos asustado, por favor deja un comentario en la plataforma donde estás escuchando.](#)

Your comments are the lifeblood of this project.

.....
[Tus comentarios son la savia de este proyecto.](#)

They help

.....
[Ayudan](#)

our show grow, they help us reach more international professionals who are struggling, and they keep our community alive week after week.

.....
[a nuestro programa a crecer, nos ayudan a llegar a más profesionales internacionales que están luchando, y mantienen nuestra comunidad viva semana tras semana.](#)

Let me tell you a story about a former student of mine named Ravi.

.....
[Déjame contarte una historia sobre un exalumno mío llamado Ravi.](#)

Ravi is a brilliant, highly educated software engineer from India who is currently living and working in Berlin.

.....
[Ravi es un brillante y altamente educado ingeniero de software de India que actualmente vive y trabaja en Berlín.](#)

His reading and writing skills in English are absolutely excellent.

.....
[Sus habilidades de lectura y escritura en inglés son absolutamente excelentes.](#)

Easily a solid C1 level on paper.

.....
[Fácilmente un sólido nivel C1 en papel.](#)

He can write beautiful, complex emails without making a

.....
[Puede escribir correos electrónicos hermosos y complejos sin cometer un](#)

single grammatical mistake.

.....
[solo error gramatical.](#)

But Ravi had a massive paralyzing problem with speaking in public or participating in spontaneous office debates.

.....
Pero Ravi tenía un enorme problema paralizante al hablar en público o participar en debates espontáneos en la oficina.

One Tuesday morning, Ravi was sitting in a critical project planning meeting with senior management.

.....
Una mañana de martes, Ravi estaba sentado en una reunión crítica de planificación de proyectos con la alta dirección.

His director suddenly looked across the table and asked, Ravi, do you think we should delay the software launch until next month?

.....
Su director de repente miró a través de la mesa y preguntó, Ravi, ¿crees que deberíamos retrasar el lanzamiento del software hasta el próximo mes?

It was a relatively simple question, but it required a thoughtful, professional, and persuasive answer.

.....
Era una pregunta relativamente simple, pero requería una respuesta reflexiva, profesional y persuasiva.

Ravi knew the answer perfectly well in his

.....
Ravi sabía la respuesta perfectamente bien en su

head.

.....
cabeza.

He knew they desperately needed to delay the launch because his team had found several dangerous bugs in the code.

.....
Sabía que necesitaban desesperadamente retrasar el lanzamiento porque su equipo había encontrado varios errores peligrosos en el código.

But instead of answering clearly, Ravi froze completely.

.....
Pero en lugar de responder claramente, Ravi se congeló completamente.

He started one sentence, realized he did not know how to finish it, stopped, apologized, started a completely different sentence, and then just felt totally silent.

.....
Comenzó una oración, se dio cuenta de que no sabía cómo terminarla, se detuvo, se disculpó, comenzó una oración completamente diferente y luego simplemente se quedó en silencio total.

He felt incredibly embarrassed, and looking at the faces of his colleagues, he believed his English was just not good enough for his senior position.

Se sintió increíblemente avergonzado, y al mirar las caras de sus colegas, creyó que su inglés no era lo suficientemente bueno para su puesto senior.

After the meeting, he called me in an absolute panic.

Después de la reunión, me llamó en un pánico absoluto.

He told me he needed to buy a new textbook and memorize 500 new advanced vocabulary words immediately.

Me dijo que necesitaba comprar un nuevo libro de texto y memorizar 500 nuevas palabras de vocabulario avanzado de inmediato.

But Martin, you told him the absolute truth about his English, didn't you?

Pero Martín, le dijiste la verdad absoluta sobre su inglés, ¿verdad?

Yes, I did.

Sí, lo hice.

I told him, Ravi, your English is already fantastic, and your vocabulary is huge.

Le dije, Ravi, tu inglés ya es fantástico, y tu vocabulario es enorme.

Your problem is not your dictionary.

Tu problema no es tu diccionario.

Your problem is your total lack of architecture.

Tu problema es tu total falta de arquitectura.

Let us deeply analyze exactly what happened in

Analicemos profundamente exactamente lo que sucedió en

Ravi's brain in that specific meeting.

el cerebro de Ravi en esa reunión específica.

When you are asked a sudden, unexpected question, your brain produces abstract ideas at lightning speed.

Cuando te hacen una pregunta repentina e inesperada, tu cerebro produce ideas abstractas a la velocidad del rayo.

But if you do not have a safe, predictable container to put those ideas into, you experience something called cognitive overload.

.....
Pero si no tienes un contenedor seguro y predecible para poner esas ideas, experimentas algo llamado sobrecarga cognitiva.

Cognitive overload is a fantastic psychological term for our listeners to understand.

.....
La sobrecarga cognitiva es un término psicológico fantástico para que nuestros oyentes entiendan.

It means your working memory is receiving too much information at once, and the mental system simply crashes.

.....
Significa que tu memoria de trabajo está recibiendo demasiada información a la vez, y el sistema mental simplemente colapsa.

Exactly.

.....
Exactamente.

Ravi was trying to translate his

.....
Ravi estaba intentando traducir su

entire complex technical thought process directly into English all at the exact same time.

.....
completo y complejo proceso de pensamiento técnico directamente al inglés al mismo tiempo.

He was frantically searching his brain for the perfect grammar, the perfect vocabulary, and the perfect tone simultaneously.

.....
Estaba buscando frenéticamente en su cerebro la gramática perfecta, el vocabulario perfecto y el tono perfecto simultáneamente.

And let me be very clear, that is impossible to do in real time, even for native English speakers.

.....
Y déjame ser muy claro, eso es imposible de hacer en tiempo real, incluso para los hablantes nativos de inglés.

Native speakers do not speak in perfect, complex paragraphs when they are asked a sudden question.

.....
Los hablantes nativos no hablan en párrafos perfectos y complejos cuando se les hace una pregunta repentina.

Native speakers speak in frameworks.

.....
Los hablantes nativos hablan en estructuras.

They rely on invisible structures to guide their

Se basan en estructuras invisibles para guiar sus

sentences safely from the beginning to the end.

oraciones de manera segura desde el principio hasta el final.

This brings us to a very important concept for anyone taking an official speaking exam, like the IELTS, TOEFL, or the Cambridge Advanced Tests.

Esto nos lleva a un concepto muy importante para cualquiera que esté tomando un examen de habla oficial, como el IELTS, TOEFL o los exámenes avanzados de Cambridge.

We need to talk about the concept of coherence.

Necesitamos hablar sobre el concepto de coherencia.

When an examiner is sitting across from you with a clipboard, they are not just counting your big vocabulary words.

Cuando un examinador está sentado frente a ti con una carpeta, no solo está contando tus grandes palabras de vocabulario.

They are listening for coherence.

Están escuchando la coherencia.

Coherence does not mean using beautiful poetic language.

La coherencia no significa usar un hermoso lenguaje poético.

Coherence simply means that your ideas

La coherencia simplemente significa que tus ideas

are logically connected, well organized, and incredibly easy for the listener to follow.

están lógicamente conectadas, bien organizadas y son increíblemente fáciles de seguir para el oyente.

Examiners and business managers do not want to hear a disorganized, chaotic genius.

Los examinadores y gerentes de negocios no quieren escuchar a un genio desorganizado y caótico.

They want to hear a structured, logical, and calm communicator.

Quieren escuchar a un comunicador estructurado, lógico y calmado.

When you have a structure, your brain finally relaxes.

.....
Cuando tienes una estructura, tu cerebro finalmente se relaja.

You stop panicking about what word to say next, because the structure dictates what comes next automatically.

.....
Dejas de entrar en pánico sobre qué palabra decir a continuación, porque la estructura dicta lo que viene a continuación automáticamente.

So, how do we actually build this structure?

.....
Entonces, ¿cómo construimos realmente esta estructura?

How do we give our brain a reliable map so

.....
¿Cómo le damos a nuestro cerebro un mapa confiable para que

we never get lost in the middle of a sentence again?

.....
nunca nos perdamos en medio de una oración nuevamente?

The absolute best solution to this terrifying cognitive overload is to memorize a universal, unbreakable framework.

.....
La mejor solución absoluta a esta aterradora sobrecarga cognitiva es memorizar un marco universal e inquebrantable.

We call this powerful framework the three-part rule.

.....
Llamamos a este poderoso marco la regla de tres partes.

Some communication experts and exam evaluators also call it the point-example conclusion method.

.....
Algunos expertos en comunicación y evaluadores de exámenes también la llaman el método punto-ejemplo-conclusión.

Whenever someone asks you a spontaneous question, you must force your panicked brain into these three highly predictable boxes.

.....
Siempre que alguien te haga una pregunta espontánea, debes forzar a tu cerebro en pánico a estas tres cajas altamente predecibles.

Step one is the point.

.....
El paso uno es el punto.

In this very first step, you give a

.....
En este primer paso, das una

direct, incredibly simple answer to the question in one short sentence.

.....
respuesta directa y extremadamente simple a la pregunta en una oración corta.

You do not try to explain why yet.

.....
No intentas explicar por qué aún.

You just state your professional position as clearly as possible.

.....
Solo declaras tu posición profesional lo más claramente posible.

Step two is the example.

.....
El paso dos es el ejemplo.

Here, you provide a personal story, a specific fact, or a logical reason to support that first sentence.

.....
Aquí, proporcionas una historia personal, un hecho específico o una razón lógica para apoyar esa primera oración.

This is the exact place where you can safely expand your ideas and use your beautiful, descriptive C1 vocabulary.

.....
Este es el lugar exacto donde puedes expandir tus ideas de manera segura y usar tu hermoso vocabulario descriptivo de C1.

And finally, step three is the conclusion.

.....
Y finalmente, el paso tres es la conclusión.

You briefly

.....
Resumes brevemente

summarize what you just said, you bring the idea back to the beginning, and most importantly, you stop talking.

.....
lo que acabas de decir, vuelves a llevar la idea al principio, y lo más importante, dejas de hablar.

Knowing exactly when to stop talking is an absolute superpower in public speaking and in official Cambridge exams.

.....
Saber exactamente cuándo dejar de hablar es un superpoder absoluto en el habla pública y en los exámenes oficiales de Cambridge.

Let us look back at Ravi in that stressful boardroom meeting.

.....
Volvamos a mirar a Ravi en esa estresante reunión de la junta.

If Ravi had used this exact structure, his answer would have been effortless and highly professional.

.....
Si Ravi hubiera utilizado esta estructura exacta, su respuesta habría sido sin esfuerzo y altamente profesional.

He would look at his director, take a breath, and say, Yes, I strongly believe we

.....
Miraría a su director, tomaría un respiro y diría, Sí, creo firmemente que

must delay the software launch.

.....
debemos retrasar el lanzamiento del software.

That is his direct, uncompromising point.

.....
Ese es su punto directo e intransigente.

Then he would say, For instance, my engineering team found three major security bugs yesterday that will completely ruin the user experience.

.....
Entonces diría: Por ejemplo, mi equipo de ingeniería encontró ayer tres grandes errores de seguridad que arruinarán por completo la experiencia del usuario.

That is his clear, undeniable example.

.....
Ese es su ejemplo claro e innegable.

And finally, he would say, Therefore, waiting one month is the safest and most responsible option for the company's reputation.

.....
Y finalmente, diría: Por lo tanto, esperar un mes es la opción más segura y responsable para la reputación de la empresa.

That is his confident, strong conclusion.

.....
Esa es su conclusión segura y firme.

Notice how incredibly simple and effective that flow of information is.

.....
Observa lo increíblemente simple y efectivo que es ese flujo de información.

There are no complex

.....
No hay

grammatical acrobatics, just pure professional coherence.

.....
acrobacias gramaticales, solo coherencia profesional pura.

But Martin, I can hear our listeners asking, there is always a gap between hearing the difficult question and starting the three-part rule.

.....
Pero Martín, puedo escuchar a nuestros oyentes preguntando, siempre hay una brecha entre escuchar la pregunta difícil y comenzar la regla de tres partes.

That is a very sharp and realistic observation from our friends listening.

.....
Es una observación muy aguda y realista de nuestros amigos que escuchan.

You cannot always jump instantly into your point like a programmed robot.

.....
No siempre puedes saltar instantáneamente a tu punto como un robot programado.

Sometimes your brain desperately needs three or four seconds to find the right file in the mental filing cabinet.

.....
A veces tu cerebro necesita desesperadamente tres o cuatro segundos para encontrar el archivo correcto en el archivador mental.

And dead silence in a professional conversation or

.....
Y el silencio absoluto en una conversación profesional o

an IELTS exam feels incredibly awkward and heavy.

.....
en un examen IELTS se siente increíblemente incómodo y pesado.

This is exactly why you must learn how to strategically buy time using professional fillers.

.....
Es exactamente por eso que debes aprender a ganar tiempo estratégicamente usando rellenos profesionales.

Amateurs get nervous and say, or they just stare blankly at the wall in pure panic.

.....
Los aficionados se ponen nerviosos y dicen, o simplemente miran la pared en blanco en puro pánico.

Professionals use elegant linguistic bridges to delay their answer without looking foolish or unprepared.

.....
Los profesionales usan puentes lingüísticos elegantes para retrasar su respuesta sin parecer tontos o imprevistos.

Exactly.

.....
Exactamente.

If you are sitting in an IELTS Part 3 exam and the examiner asks you a weird philosophical question, you can use a filler.

.....
Si estás sentado en un examen IELTS Parte 3 y el examinador te hace una pregunta filosófica extraña, puedes usar un relleno.

You can

.....
Puedes

look at them and say, That is a fascinating perspective.

.....
mirarlos y decir, Esa es una perspectiva fascinante.

Let me consider that for a brief moment.

.....
Déjame considerar eso por un breve momento.

Or you could say, To be completely honest, I have never thought about that before, but I would probably say, These specific phrases are absolute magic because they give your brain three precious seconds of breathing room.

.....
O podrías decir, Para ser completamente honesto, nunca he pensado en eso antes, pero probablemente diría, Estas frases específicas son magia absoluta porque le dan a tu cerebro tres preciosos segundos de espacio para respirar.

You are speaking confidently, your pronunciation is great, but you are not actually saying anything of substance yet.

.....
Estás hablando con confianza, tu pronunciación es excelente, pero en realidad todavía no estás diciendo nada sustancial.

You are just laying down the red

.....
Simplemente estás tendiendo la alfombra

carpet before you walk safely on it.

.....
roja antes de caminar sobre ella con seguridad.

You also need simple linking expressions to connect your three parts smoothly so the examiner can follow your logic.

.....
También necesitas expresiones de enlace simples para conectar tus tres partes de forma fluida para que el examinador pueda seguir tu lógica.

To move gracefully from your point to your example, you should use phrases like, for instance, let me give you a clear example or my personal experience with this is, To move down to your conclusion, use phrases like, So ultimately, that is precisely why I believe, or to sum it all up.

.....
Para moverte con elegancia de tu punto a tu ejemplo, debes usar frases como: por ejemplo, déjame darte un ejemplo claro o mi experiencia personal con esto es.

Now,

.....
Para pasar a tu conclusión, usa frases como: entonces, en definitiva, es precisamente por eso que creo, o para resumirlo todo.

let us do a live mini-exercise to show you exactly how powerful this structure is in real time.

.....
hagamos un mini-ejercicio en vivo para mostrarte exactamente lo poderosa que es esta estructura en tiempo real.

I am going to put you on the spot, Martin, and ask you a random difficult question.

.....
Voy a ponerte en aprietos, Martín, y hacerte una pregunta difícil al azar.

And I want you to answer it using the exact formula we just taught our listeners.

.....
Y quiero que la respondas usando la fórmula exacta que acabamos de enseñar a nuestros oyentes.

I am completely ready, go ahead.

.....
Estoy completamente listo, adelante.

Okay, here is the question for your imaginary Cambridge exam.

.....
¿Crees que el trabajo remoto es en última instancia mejor para la sociedad moderna que

Do you think that remote work is ultimately better for modern society than

.....
working in a traditional physical office?

.....
trabajar en una oficina física tradicional?

That is an incredibly interesting question.

.....
Es una pregunta increíblemente interesante.

Let me think about the social impact of that for a second.

.....
Déjame pensar en el impacto social de eso por un segundo.

Yes, I strongly believe that remote work is significantly better for our modern society.

Sí, creo firmemente que el trabajo remoto es significativamente mejor para nuestra sociedad moderna.

For instance, when professionals avoid commuting for two hours every single day, they invest that recovered time back into their families and their physical health.

Por ejemplo, cuando los profesionales evitan desplazarse durante dos horas cada día, invierten ese tiempo recuperado en sus familias y en su salud física.

I have seen my own colleagues become much happier and much more productive since they started working

He visto a mis propios colegas volverse mucho más felices y mucho más productivos desde que empezaron a trabajar

from their living rooms.

desde sus salones.

So ultimately, the flexibility and freedom of remote work creates healthier, more balanced citizens.

Así que, en definitiva, la flexibilidad y libertad del trabajo remoto crea ciudadanos más saludables y equilibrados.

That was absolutely perfect, and it sounded completely natural.

Eso fue absolutamente perfecto y sonó completamente natural.

Let us break down exactly what you just did for our listeners.

Analicemos exactamente lo que acabas de hacer para nuestros oyentes.

First, I used a strategic filler to buy myself two seconds of time to organize my thoughts.

Primero, usé un relleno estratégico para ganarme dos segundos de tiempo y organizar mis pensamientos.

Then you made your direct point.

Yes, remote work is better.

Luego formulaste tu punto directamente: sí, el trabajo remoto es mejor.

Then I gave my detailed example.

Después di mi ejemplo detallado.

I used the concrete concept of commuting,

Usé el concepto concreto de los desplazamientos,

and I mentioned my colleagues to make it personal and real.

y mencioné a mis colegas para hacerlo personal y real.

And finally, you delivered your clear conclusion, starting with the linking words, so ultimately.

Y finalmente, entregaste tu conclusión clara, comenzando con las palabras de enlace: así que, en definitiva.

It creates a beautiful, logical circle that is incredibly satisfying for any examiner or manager to listen to.

Crea un círculo lógico y hermoso que resulta increíblemente satisfactorio para cualquier examinador o director que lo escuche.

So let us quickly recap the core lesson of today's masterclass.

Así que repasemos rápidamente la lección central de la clase magistral de hoy.

When you freeze in public or in an exam, it is almost never a vocabulary problem.

Cuando te quedas en blanco en público o en un examen, casi nunca es un problema de vocabulario.

It is a structural and architectural problem.

Es un problema estructural y arquitectónico.

You do not

No

need a bigger dictionary to survive a meeting or a Cambridge oral test.

necesitas un diccionario más grande para sobrevivir a una reunión o un examen oral de Cambridge.

You just need a much better map.

Solo necesitas un mapa mucho mejor.

Always use the three-part rule, point, example, and conclusion.

Utiliza siempre la regla de tres partes: punto, ejemplo y conclusión.

Use strategic, professional fillers to buy yourself time gracefully.

Usa rellenos estratégicos y profesionales para ganar tiempo con elegancia.

And connect your ideas with simple, effective linking expressions.

Y conecta tus ideas con expresiones de enlace sencillas y efectivas.

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

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

Tell us, what is your absolute favorite phrase to buy time when someone asks you a difficult question?

Cuéntanos cuál es tu frase favorita para ganar tiempo cuando alguien te hace una pregunta difícil.

Do you

¿Usas

use a specific English filler, or do you prefer to just take a deep, confident breath?

un relleno específico en inglés o prefieres simplemente tomar un respiro profundo y confiado?

Your comments show the podcast platforms that our community is real, active and growing every single day.

Tus comentarios demuestran a las plataformas del podcast que nuestra comunidad es real, activa y crece cada día.

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

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

Your voice and your comments will show us the exact right path for our future episodes.

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

Thank you for listening, and keep practicing your structure!

Gracias por escucharnos y sigue practicando tu estructura.