

The ANXIETY related to languages that nobody names. Four ways to FIX IT.

English learning resource · ES

Line-by-line · English + Spanish

169 lines

Study task: Listen again and notice the expressions you studied.

Hello, everyone...

Hola a todos...

welcome back to Your English Toolbox.

bienvenidos de nuevo a Su Caja de Herramientas de Inglés.

I am Martin.

Soy Martín.

And I am Julia.

Y soy Julia.

Last week, we made you a promise.

La semana pasada, les hicimos una promesa.

We said there was something we needed to talk about properly... something too important to rush.

Dijimos que había algo de lo que necesitábamos hablar adecuadamente... algo demasiado importante para apresurarse.

We said: language anxiety deserves its own episode.

Dijimos: la ansiedad por el idioma merece su propio episodio.

Well...

Bueno...

today is that episode.

hoy es ese episodio.

So let's start somewhere unexpected.

Así que empecemos en un lugar inesperado.

Think about a smoke detector in a kitchen.

Piensa en un detector de humo en una cocina.

A good one... a sensitive one...

Uno bueno... uno sensible...



goes off when there is a fire.

se activa cuando hay un incendio.

But a slightly broken one...

Pero uno ligeramente roto...

goes off when you simply make toast.

se activa cuando simplemente haces tostadas.

No fire.

Sin fuego.

No danger.

Sin peligro.

Just bread, slightly too brown.

Solo pan, ligeramente demasiado marrón.

And yet... the alarm screams exactly the same.

Y aun así... la alarma grita exactamente igual.

That... is what anxiety does inside your body.

Eso... es lo que la ansiedad hace dentro de tu cuerpo.

It cannot always tell the difference between real danger... and a difficult conversation in English.

No siempre puede distinguir entre un peligro real... y una conversación difícil en inglés.

So today, we are doing this in three parts.

Así que hoy, lo haremos en tres partes.

First... we look honestly at what happens, specifically, when English makes you anxious.

Primero... miramos honestamente lo que sucede, específicamente, cuando el inglés te pone ansioso.

Then... we zoom out.

Luego... ampliamos la perspectiva.

Because this is bigger than language.

Porque esto es más grande que el idioma.

We will talk about anxiety in modern life itself... where it comes from, and why so many of us carry so much of it.

Hablaremos sobre la ansiedad en la vida moderna misma... de dónde viene, y por qué tantos de nosotros llevamos tanta de ella.

And finally... we give you real tools.

Y finalmente... te daremos herramientas reales.



Small, practical things you can do... in the seconds right before you have to speak.

Cosas pequeñas y prácticas que puedes hacer... en los segundos justo antes de tener que hablar.

Let's start close to home.

Empecemos cerca de casa.

You already know the feeling.

Ya conoces la sensación.

The heartbeat.

El latido del corazón.

The dry mouth.

La boca seca.

The blank where a sentence should be.

El vacío donde debería estar una oración.

But here is the part most people never explain to you.

Pero aquí está la parte que la mayoría de la gente nunca te explica.

It is not really about grammar.

No se trata realmente de la gramática.

In your first language, you are quick.

En tu primer idioma, eres rápido.

You are funny.

Eres divertido.

You have opinions, timing, charm.

Tienes opiniones, ritmo, encanto.

You built that version of yourself over a lifetime.

Construiste esa versión de ti mismo a lo largo de una vida.

But in English... for now... you lose access to most of that.

Pero en inglés... por ahora... pierdes acceso a la mayor parte de eso.

You become slower.

Te vuelves más lento.

Simpler.

Más simple.

More exposed.

Más expuesto.



And that is genuinely frightening... because it is not just your English being tested.

Y eso es realmente aterrador... porque no solo se está evaluando tu inglés.

It feels like the whole person is being judged... on a smaller, clumsier version of themselves.

Se siente como si toda la persona estuviera siendo juzgada... en una versión más pequeña y torpe de sí misma.

Psychologists have a name for part of this: evaluation apprehension.

Los psicólogos tienen un nombre para parte de esto: la aprensión a la evaluación.

The fear of being watched while you are still figuring something out.

El miedo a ser observado mientras aún estás descubriendo algo.

And here is the strange part: you already survived this once.

Y aquí está la parte extraña: ya sobreviviste a esto una vez.

As a child, you learned your first language the exact same clumsy way.

De niño, aprendiste tu primer idioma de la misma manera torpe.

The difference is...

La diferencia es...

nobody was watching you then.

nadie te estaba mirando entonces.

Now, somebody usually is.

Ahora, alguien generalmente lo está.

A colleague.

Un colega.

A stranger.

Un extraño.

A cashier with a queue behind you.

Un cajero con una fila detrás de ti.

So that is the language side.

Así que esa es la parte del lenguaje.

Now let's zoom out.

Ahora ampliemos la vista.

Because here is something worth saying clearly: anxiety, in general, has quietly become the background noise of modern life.

Porque aquí hay algo que vale la pena decir claramente: la ansiedad, en general, se ha convertido silenciosamente en el ruido de fondo de la vida moderna.



Look at how we live now.

Mira cómo vivimos ahora.

Phones that never fully switch off.

Teléfonos que nunca se apagan por completo.

Messages that expect a reply within minutes, not days.

Mensajes que esperan una respuesta en minutos, no en días.

News from six continents... landing in your pocket... all day, every day.

Noticias de seis continentes... aterrizando en tu bolsillo... todo el día, todos los días.

Your brain was never designed to process that volume of input.

Tu cerebro nunca fue diseñado para procesar ese volumen de información.

And then there is comparison.

Y luego está la comparación.

A hundred years ago, you compared your life to your neighbours.

Hace cien años, comparabas tu vida con la de tus vecinos.

A street.

Una calle.

A village.

Una aldea.

Now you compare it to a curated, filtered highlight reel of millions of strangers.

Ahora lo comparas con un carrete de momentos destacados curados y filtrados de millones de extraños.

And there is a third pressure, quieter than the other two.

Y hay una tercera presión, más silenciosa que las otras dos.

Every single day, you now make hundreds of tiny decisions that simply did not exist a generation ago.

Cada día, ahora tomas cientos de pequeñas decisiones que simplemente no existían hace una generación.

Which app to answer first. Which notification to silence.

Qué aplicación responder primero. Qué notificación silenciar.

Which version of yourself to be, on which platform, for which audience.

Qué versión de ti mismo ser, en qué plataforma, para qué audiencia.

Decision fatigue, researchers call it.

Los investigadores lo llaman fatiga de decisión.

And it quietly drains the exact same mental energy you will later need... to find your words in English.

Y drena silenciosamente la misma energía mental que necesitarás más tarde... para encontrar tus palabras en inglés.



No wonder so many of us feel like we are always slightly behind.

No es de extrañar que tantos de nosotros sintamos que siempre estamos un poco atrasados.

Always slightly not enough.

Siempre un poco insuficientes.

Our alarm system... the same one that once watched for wolves and storms... was simply never built for this much input.

Nuestro sistema de alarma... el mismo que una vez vigilaba a los lobos y las tormentas... simplemente nunca fue construido para este volumen de información.

It was built for one tiger a week.

Fue construido para un tigre a la semana.

Not a hundred small alarms a day.

No para cien pequeñas alarmas al día.

And there is one more thing worth naming, because it rarely gets said out loud.

Y hay una cosa más que vale la pena nombrar, porque rara vez se dice en voz alta.

In the past, danger usually had a clear ending.

En el pasado, el peligro generalmente tenía un final claro.

The storm passed.

La tormenta pasó.

The village came back outside.

El pueblo volvió a salir.

Someone rang a bell, lit a fire, and life resumed.

Alguien sonó una campana, encendió un fuego y la vida continuó.

Your body got a clear signal: it is over now.

Tu cuerpo recibió una señal clara: ya se acabó.

You can rest.

Puedes descansar.

Modern life almost never gives you that signal.

La vida moderna casi nunca te da esa señal.

The inbox is never quite at zero for long.

La bandeja de entrada nunca está realmente en cero por mucho tiempo.

The news cycle never declares the day finished.

El ciclo de noticias nunca declara que el día ha terminado.



So your body stays a little braced, almost permanently... waiting for an all-clear that never quite arrives.

Así que tu cuerpo se queda un poco tenso, casi permanentemente... esperando una señal de todo claro que nunca llega del todo.

That is not weakness.

Eso no es debilidad.

That is biology, doing its job, in a world it was never designed for.

Eso es biología, haciendo su trabajo, en un mundo para el que nunca fue diseñado.

And this is exactly where the two ideas meet.

Y aquí es exactamente donde se encuentran las dos ideas.

By the time you reach that English conversation... your alarm has often already been ringing all day, for completely different reasons.

Para cuando llegas a esa conversación en inglés... tu alarma a menudo ya ha estado sonando todo el día, por razones completamente diferentes.

The traffic.

El tráfico.

The inbox.

La bandeja de entrada.

The bills.

Las facturas.

The news.

Las noticias.

So it is not always English making you anxious.

Así que no siempre es el inglés lo que te pone ansioso.

Sometimes English just arrives... as the final straw on an already overloaded system.

A veces el inglés simplemente llega... como la gota que colma el vaso en un sistema ya sobrecargado.

Let us tell you about Amara.

Déjanos contarte sobre Amara.

Amara moved from Lagos to Manchester two years ago.

Amara se mudó de Lagos a Manchester hace dos años.

She understands English perfectly.

Ella entiende inglés perfectamente.

She reads contracts, watches the news, follows every joke at work.

Lee contratos, ve las noticias, sigue cada broma en el trabajo.



But every Friday, she has a short call with her manager.

Pero cada viernes, tiene una llamada corta con su gerente.

And every Friday... her hands go cold before it even starts.

Y cada viernes... sus manos se enfrían antes de que incluso comience.

One week, almost by accident, she tried something different.

Una semana, casi por accidente, probó algo diferente.

Ninety seconds before the call, she took one long breath in through her nose.

Noventa segundos antes de la llamada, tomó una larga respiración por la nariz.

Then a second small breath, right on top of it.

Luego una segunda respiración pequeña, justo encima de eso.

And she let it all out, slowly, through her mouth.

Y lo dejó salir todo, lentamente, por la boca.

Just once.

Solo una vez.

And something shifted.

Y algo cambió.

Not everything.

No todo.

Just enough.

Solo lo suficiente.

Her heart rate dropped.

Su ritmo cardíaco bajó.

Her shoulders came down from somewhere near her ears.

Sus hombros bajaron de algún lugar cerca de sus orejas.

The call still happened.

La llamada aún ocurrió.

The English was still imperfect in places.

El inglés seguía siendo imperfecto en algunos lugares.

But this time, she was in the room.

Pero esta vez, ella estaba en la sala.

Not hiding from it.

No escondiéndose de ello.



So let's give you exactly what Amara stumbled onto... on purpose.

Así que te daremos exactamente lo que Amara descubrió... a propósito.

Four small tools.

Cuatro herramientas pequeñas.

None of them take more than a minute.

Ninguna de ellas toma más de un minuto.

Tool one: the double breath.

Herramienta uno: la doble respiración.

Two breaths in through the nose, one right after the other... then one long, slow breath out through the mouth.

Dos respiraciones por la nariz, una justo después de la otra... luego una larga y lenta exhalación por la boca.

It genuinely tells your nervous system that the danger has passed.

Realmente le dice a tu sistema nervioso que el peligro ha pasado.

Do it twice, before any English conversation that worries you.

Hazlo dos veces, antes de cualquier conversación en inglés que te preocupe.

Tool two: come back to your senses.

Herramienta dos: vuelve a tus sentidos.

Literally.

Literalmente.

Name five things you can see.

Nombra cinco cosas que puedes ver.

Four things you can hear.

Cuatro cosas que puedes oír.

Three things you can touch.

Tres cosas que puedes tocar.

It sounds simple, almost silly.

Suena simple, casi tonto.

But it pulls your mind out of the imagined conversation ahead... and back into the real, safe present.

Pero saca tu mente de la conversación imaginada que tienes por delante... y la regresa al presente real y seguro.

Tool three: the one sentence you already own.

Herramienta tres: la única frase que ya posees.

Remember the crutch we spoke about last week?

¿Recuerdas la muleta de la que hablamos la semana pasada?



This is exactly where it lives.

Aquí es exactamente donde vive.

Before you speak, choose one simple sentence you already know by heart, and let that be your way in.

Antes de hablar, elige una frase simple que ya sepas de memoria, y deja que esa sea tu entrada.

And one more tool... maybe the most surprising of the four.

Y una herramienta más... tal vez la más sorprendente de las cuatro.

Researchers have found something almost strange: telling yourself you are calm rarely works in the heat of the moment.

Los investigadores han encontrado algo casi extraño: decirte a ti mismo que estás tranquilo rara vez funciona en el calor del momento.

Your body simply does not believe it.

Tu cuerpo simplemente no lo cree.

But telling yourself you are excited often does.

Pero decirte a ti mismo que estás emocionado a menudo funciona.

Because nervousness and excitement feel almost identical in the body — the same fast heart, the same alert energy.

Porque la nerviosidad y la emoción se sienten casi idénticas en el cuerpo: el mismo corazón acelerado, la misma energía alerta.

The only real difference... is the story your mind decides to tell about that feeling.

La única diferencia real... es la historia que tu mente decide contar sobre ese sentimiento.

So right before you speak, try saying it, even quietly, in your own words: I am excited about this conversation, not afraid of it.

Así que justo antes de hablar, intenta decirlo, incluso en voz baja, con tus propias palabras: estoy emocionado por esta conversación, no tengo miedo de ella.

You are not lying to yourself.

No te estás mintiendo a ti mismo.

You are simply choosing the true story that helps you, instead of the one that hurts you.

Simplemente estás eligiendo la historia verdadera que te ayuda, en lugar de la que te hiere.

You are not breathing because you are weak.

No estás respirando porque eres débil.

You are breathing because your body deserves one honest signal: this is not a tiger.

Estás respirando porque tu cuerpo merece una señal honesta: esto no es un tigre.

This is just a conversation.

Esto es solo una conversación.



So let's bring it together.

Así que unámonos.

Language anxiety is not really about grammar... it is about being watched while you are still learning.

La ansiedad por el idioma no se trata realmente de gramática... se trata de ser observado mientras aún estás aprendiendo.

And it rarely arrives alone.

Y rara vez llega solo.

It usually meets the anxiety already living in your modern, overloaded day.

Generalmente se encuentra con la ansiedad que ya vive en tu día moderno y sobrecargado.

But you now have four small doors out of it: the double breath, your five senses, the one sentence you already own, and the story you choose to tell about your own racing heart.

Pero ahora tienes cuatro pequeñas puertas para salir de ello: la doble respiración, tus cinco sentidos, la única frase que ya posees, y la historia que eliges contar sobre tu propio corazón acelerado.

You are not too anxious to learn English.

No estás demasiado ansioso para aprender inglés.

You are simply a person whose alarm system has been working overtime... and is finally learning, slowly, that it can rest.

Eres simplemente una persona cuyo sistema de alarma ha estado trabajando horas extras... y finalmente está aprendiendo, lentamente, que puede descansar.

And one honest thing before we close.

Y una cosa honesta antes de cerrar.

If anxiety feels like it goes far beyond English... far beyond any single conversation... that is worth talking to someone about, too.

Si la ansiedad se siente como si fuera mucho más allá del inglés... mucho más allá de cualquier conversación individual... eso también vale la pena hablar con alguien.

There is no shame in that.

No hay vergüenza en eso.

Only wisdom.

Solo sabiduría.

If you made it this far, you are truly committed to your English.

Si has llegado hasta aquí, realmente estás comprometido con tu inglés.

Please head over to YouTube, search for "Your English Toolbox", and subscribe.

Por favor, dirígete a YouTube, busca "Your English Toolbox" y suscríbete.

Your support there means the world to us... and it keeps this podcast growing.

Tu apoyo allí significa mucho para nosotros... y ayuda a que este podcast crezca.



Thank you for trusting us with this one.

.....

Gracias por confiar en nosotros con esto.

It mattered to us... more than you know.

.....

Nos importó... más de lo que sabes.

I am Martin.

.....

Soy Martín.

And I am Julia.

.....

Y yo soy Julia.

And we will see you... in the next one.

.....

Y nos veremos... en el próximo.

