

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

English learning resource · ES

Key words & expressions · English + Spanish

12 learning entries

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

1

to go off

activarse · sonar

DEF

To begin making a loud warning sound.

For alarms, go off means activate, not stop working.

ES

Para comenzar a hacer un fuerte sonido de advertencia.

Para las alarmas, apagar significa activar, no dejar de funcionar.

The smoke detector goes off when the toast burns.

El detector de humo se activa cuando se quema la tostada.

My alarm went off at six this morning.

Mi alarma sonó a las seis de la mañana.

2

evaluation apprehension

aprehensión de evaluación

DEF

Fear or anxiety caused by being watched or judged while performing.

A psychology term especially relevant to language learning and public performance.

ES

Miedo o ansiedad causado por ser observado o juzgado mientras actúa.

Un término de psicología especialmente relevante para el aprendizaje de idiomas y la actuación en público.

Evaluation apprehension can make familiar words disappear.

La aprensión por la evaluación puede hacer que desaparezcan las palabras familiares.

The supportive group reduced her evaluation apprehension.

El grupo de apoyo redujo su temor a la evaluación.

3

to lose access to something

perder el acceso a algo

DEF

To become temporarily unable to use or reach something.

Here it describes skills that anxiety makes difficult to retrieve.

ES

Quedarse temporalmente incapaz de usar o alcanzar algo.

Aquí se describen habilidades que la ansiedad hace difíciles de recuperar.

Under pressure, you may lose access to your sense of humour.

Bajo presión, es posible que pierda el acceso a su sentido del humor.

Stress made him lose access to words he knew well.

El estrés le hizo perder el acceso a palabras que conocía bien.



4

background noise*ruido de fondo*

DEF

A continuous sound or influence that stays in the background.

Often used figuratively for worries that consume attention.

ES

Un sonido o influencia continua que permanece en un segundo plano.

A menudo se usa en sentido figurado para preocupaciones que consumen atención.

Anxiety has become the background noise of modern life.

La ansiedad se ha convertido en el ruido de fondo de la vida moderna.

Notifications create constant mental background noise.

Las notificaciones crean un ruido de fondo mental constante.

5

decision fatigue*fatiga de decisión*

DEF

Reduced ability to make good decisions after making too many choices.

A common psychology and productivity collocation.

ES

Capacidad reducida para tomar buenas decisiones después de tomar demasiadas decisiones.

Una colocación común de psicología y productividad.

Decision fatigue drains the energy you need for English.

La fatiga por tomar decisiones agota la energía que necesitas para aprender inglés.

She avoids decision fatigue by planning meals in advance.

Evita la fatiga por tomar decisiones planificando las comidas con anticipación.

6

to drain mental energy*para drenar la energía mental*

DEF

To gradually use up someone's capacity to think or concentrate.

Drain creates the image of liquid slowly leaving a container.

ES

Agotar gradualmente la capacidad de una persona para pensar o concentrarse.

El drenaje crea la imagen de un líquido que sale lentamente de un recipiente.

Constant alerts drain mental energy.

Las alertas constantes agotan la energía mental.

Worrying about every mistake drains your mental energy.

Preocuparse por cada error agota tu energía mental.

7

to stay braced*para mantenerse preparado*

DEF

To remain physically or mentally tense in preparation for danger.

Braced suggests the body is expecting an impact.

ES

Permanecer física o mentalmente tenso en preparación para el peligro.

Braced sugiere que el cuerpo está esperando un impacto.

The body stays braced while it waits for an all-clear.

El cuerpo permanece preparado mientras espera que todo esté claro.

He noticed that his shoulders stayed braced all day.

Notó que sus hombros permanecían firmes todo el día.



8

an all-clear*todo está claro*

DEF

A signal that a dangerous situation has ended.

Often used with give or wait for.

ES

Una señal de que una situación peligrosa ha terminado.

A menudo se usa con dar o esperar.

Your nervous system is waiting for an all-clear.

Su sistema nervioso está esperando que todo esté claro.

The police gave the all-clear after checking the building.

La policía dio el visto bueno después de inspeccionar el edificio.

9

the double breath*el doble aliento*

DEF

A calming technique using two inhales followed by one long exhale.

Also known as a physiological sigh.

ES

Una técnica calmante que utiliza dos inhalaciones seguidas de una exhalación larga.

También conocido como suspiro fisiológico.

Use the double breath before a difficult call.

Utilice la doble respiración antes de una decisión difícil.

Two double breaths helped her body settle.

Dos respiraciones dobles ayudaron a que su cuerpo se calmara.

10

to ground yourself*conectar con el presente*

DEF

To reconnect with the present moment through the senses.

Common in wellbeing contexts; it does not mean punish yourself.

ES

Reconectar con el momento presente a través de los sentidos.

Común en contextos de bienestar; no significa castigarte a ti mismo.

Name five things you can see to ground yourself.

Nombra cinco cosas que puedas ver para conectarte.

She grounded herself by feeling her feet on the floor.

Se conectó al sentir sus pies en el suelo.

11

a racing heart*un corazón acelerado*

DEF

A heartbeat that feels unusually fast, often because of fear or excitement.

Racing is figurative and very common with heart and thoughts.

ES

Un latido del corazón que se siente inusualmente rápido, a menudo debido al miedo o la excitación.

Correr es figurativo y muy común con el corazón y los pensamientos.

A racing heart does not always mean you are in danger.

Un corazón acelerado no siempre significa que esté en peligro.

He took a slow breath and his racing heart settled.

Respiró lentamente y su acelerado corazón se calmó.



12

to work overtime*trabajar horas extras*

DEF

To work longer than normal; figuratively, to be excessively active.

The episode uses it figuratively for an overactive alarm system.

ES

Trabajar más de lo normal; en sentido figurado, ser excesivamente activo.

El episodio lo usa en sentido figurado para un sistema de alarma hiperactivo.

Her alarm system had been working overtime.

Su sistema de alarma había estado funcionando horas extras.

My imagination works overtime before important meetings.

Mi imaginación trabaja horas extras antes de reuniones importantes.

