

How to Win Against Anxiety Language Fear, Daily Life and 3 Daily Habits

English learning resource · ES

Line-by-line · English + Spanish

308 lines

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

There is a moment every language learner knows.

Hay un momento que todos los estudiantes de idiomas conocen.

You are in a conversation.

Estás en una conversación.

Everything is going WELL.

Todo va BIEN.

And then — someone says something you did not expect.

Y entonces — alguien dice algo que no esperabas.

And your mind just... stops.

Y tu mente simplemente... se detiene.

Not because you do not know the language.

No porque no conozcas el idioma.

Not because you are not intelligent.

No porque no seas inteligente.

But because something inside you — has just fired an alarm.

Sino porque algo dentro de ti — acaba de activar una alarma.

And that alarm — changes everything.

Y esa alarma — lo cambia todo.

That feeling has a name.

Ese sentimiento tiene un nombre.

And today — we are going to talk about it.

Y hoy — vamos a hablar de ello.

Not just the English version.

No solo la versión en inglés.

The version that lives inside ALL of us.

La versión que vive dentro de TODOS nosotros.



Welcome to Your English Toolbox.

Bienvenido a Tu Caja de Herramientas en Inglés.

The podcast where we train your ears — step by step — and sometimes — your mind.

El podcast donde entrenamos tus oídos — paso a paso — y a veces — tu mente.

Today's episode is different.

El episodio de hoy es diferente.

Today we are not going to teach you a grammar rule.

Hoy no vamos a enseñarte una regla gramatical.

We are not going to drill a pronunciation pattern.

No vamos a practicar un patrón de pronunciación.

Today we are going to talk about ANXIETY.

Hoy vamos a hablar sobre la ANSIEDAD.

Where it comes from.

De dónde viene.

What it does to your body.

Qué le hace a tu cuerpo.

What it does to your English.

Qué le hace a tu inglés.

And — most importantly — what you can do about it.

Y — lo más importante — qué puedes hacer al respecto.

We have been thinking about this episode for a long time.

Hemos estado pensando en este episodio durante mucho tiempo.

Because anxiety is not a small problem.

Porque la ansiedad no es un problema pequeño.

It is not a personality flaw.

No es un defecto de personalidad.

It is not something you can just — decide — to stop feeling.

No es algo que simplemente puedes — decidir — dejar de sentir.

It is one of the most widespread — and most misunderstood — conditions on the planet.

Es una de las condiciones más extendidas — y más malinterpretadas — en el planeta.

And we believe that understanding it — in English — is already a step toward freedom.

Y creemos que entenderla — en inglés — ya es un paso hacia la libertad.



We want to start with a story.

Queremos comenzar con una historia.

His name is Carlos.

Su nombre es Carlos.

He is a structural engineer.

Es ingeniero estructural.

He spent twelve years designing bridges in Colombia — one of the most technically demanding jobs you can imagine.

Pasó doce años diseñando puentes en Colombia — uno de los trabajos más técnicamente exigentes que puedas imaginar.

Three years ago — he moved to Melbourne, Australia.

Hace tres años — se mudó a Melbourne, Australia.

And in Melbourne — Carlos became a different person.

Y en Melbourne — Carlos se convirtió en una persona diferente.

Not at home.

No en casa.

Not with his family.

No con su familia.

Not in the quiet of his own kitchen.

No en la tranquilidad de su propia cocina.

But in meetings.

Sino en reuniones.

In design reviews.

En revisiones de diseño.

In the moments that USED to be his natural territory.

En los momentos que solían ser su territorio natural.

One afternoon — a design review.

Una tarde — una revisión de diseño.

A junior engineer presents the load calculations for a new bridge section.

Un ingeniero junior presenta los cálculos de carga para una nueva sección del puente.

Carlos looks at the numbers.

Carlos mira los números.



And he SEES it.

Y él LO VE.

An error.

Un error.

Not a small one.

No uno pequeño.

An error that — if it goes forward — will cost months and significant money to fix.

Un error que — si avanza — costará meses y dinero significativo para arreglar.

He knows EXACTLY what is wrong.

Él sabe EXACTAMENTE qué está mal.

He knows EXACTLY how to fix it.

Él sabe EXACTAMENTE cómo solucionarlo.

He has fixed this type of error a hundred times before.

Ha corregido este tipo de error cien veces antes.

But Carlos — says nothing.

Pero Carlos — no dice nada.

Not because he does not know.

No porque no sepa.

Not because he is afraid of being wrong.

No porque tenga miedo de estar equivocado.

But because — in that moment — his brain fires an alarm.

Sino porque — en ese momento — su cerebro activa una alarma.

"What if my English is not good enough?"

"¿Y si mi inglés no es lo suficientemente bueno?"

"What if they do not understand me?"

"¿Y si no me entienden?"

"What if I say something — and they look at me — the way people sometimes look?"

"¿Y si digo algo — y me miran — como a veces miran las personas?"

He stays quiet.

Él se queda callado.

The meeting ends.

La reunión termina.



The wrong number goes into the next phase of the project.

El número incorrecto pasa a la siguiente fase del proyecto.

Later — alone at his desk — Carlos runs the correction.

Más tarde — solo en su escritorio — Carlos realiza la corrección.

It takes him forty seconds.

Le toma cuarenta segundos.

His English was ALWAYS good enough.

Su inglés SIEMPRE fue lo suficientemente bueno.

It was never about the language.

Nunca se trató del idioma.

It was about the alarm.

Se trataba de la alarma.

What happened to Carlos happens to millions of people every day.

Lo que le pasó a Carlos le sucede a millones de personas todos los días.

Not just in English.

No solo en inglés.

Not just in professional settings.

No solo en entornos profesionales.

It happens when you read the news.

Sucede cuando lees las noticias.

When you open social media.

Cuando abres las redes sociales.

When you have a difficult conversation with your boss.

Cuando tienes una conversación difícil con tu jefe.

When you think about money.

Cuando piensas en dinero.

When you think about the future.

Cuando piensas en el futuro.

The same alarm.

La misma alarma.

The same mechanism.

El mismo mecanismo.



A thousand different triggers.

Mil desencadenantes diferentes.

Because what Carlos experienced in that meeting — is anxiety.

Porque lo que Carlos experimentó en esa reunión — es ansiedad.

And anxiety does not care where you are from.

Y la ansiedad no le importa de dónde eres.

It does not care how intelligent you are.

No le importa cuán inteligente seas.

It does not care how prepared you are.

No le importa cuán preparado estés.

It fires anyway.

Dispara de todos modos.

So let us understand what is actually happening inside the body.

Así que entendamos lo que realmente está sucediendo dentro del cuerpo.

Anxiety — at its core — is your brain trying to PROTECT you.

La ansiedad — en su esencia — es tu cerebro tratando de PROTEGERTE.

Two hundred thousand years ago — that protection was essential.

Hace doscientos mil años — esa protección era esencial.

Your ancestors lived in an environment where real threats existed every single day.

Tus antepasados vivieron en un entorno donde las amenazas reales existían todos los días.

A predator in the grass.

Un depredador en la hierba.

A rival group approaching the camp.

Un grupo rival acercándose al campamento.

A winter with not enough food.

Un invierno sin suficiente comida.

Your brain developed a system — incredibly fast, incredibly powerful — to detect those threats and respond IMMEDIATELY.

Tu cerebro desarrolló un sistema — increíblemente rápido, increíblemente poderoso — para detectar esas amenazas y responder INMEDIATAMENTE.

It is called the amygdala response.

Se llama la respuesta de la amígdala.



Or — more commonly — the fight, flight, or FREEZE response.

O — más comúnmente — la respuesta de lucha, huida o CONGELACIÓN.

When your brain perceives a threat — any threat — it sends an emergency signal.

Cuando tu cerebro percibe una amenaza — cualquier amenaza — envía una señal de emergencia.

Adrenaline floods your bloodstream.

La adrenalina inunda tu torrente sanguíneo.

Your heart rate accelerates.

Tu ritmo cardíaco se acelera.

Your muscles tense.

Tus músculos se tensan.

Your vision narrows.

Tu visión se estrecha.

Your digestion stops.

Tu digestión se detiene.

Every non-essential system — shuts DOWN.

Cada sistema no esencial — se apaga.

And every available resource goes to one single purpose.

Y cada recurso disponible va a un solo propósito.

Survival.

Supervivencia.

That system WORKED.

Ese sistema FUNCIONÓ.

It kept your ancestors alive long enough to have children.

Mantuvo a tus antepasados vivos el tiempo suficiente para tener hijos.

It is part of why you are here today.

Es parte de por qué estás aquí hoy.

But here is the problem.

Pero aquí está el problema.

That system was designed for lions.

Ese sistema fue diseñado para leones.

It was not designed for emails.

No fue diseñado para correos electrónicos.



It was not designed for social media.

No fue diseñado para redes sociales.

It was not designed for a design review in Melbourne — or a phone call with your landlord — or a job interview in your second language.

No fue diseñado para una revisión de diseño en Melbourne — o una llamada telefónica con tu casero — o una entrevista de trabajo en tu segundo idioma.

The threat detection system cannot tell the difference between a lion — and a difficult conversation.

El sistema de detección de amenazas no puede distinguir entre un león — y una conversación difícil.

Both fire the same alarm.

Ambos activan la misma alarma.

Both flood your body with the same chemicals.

Ambos inundan tu cuerpo con los mismos químicos.

Both shut down the same systems.

Ambos apagan los mismos sistemas.

Including — the part of your brain you NEED most in those moments.

Incluyendo — la parte de tu cerebro que MÁS necesitas en esos momentos.

The prefrontal cortex.

La corteza prefrontal.

The part responsible for language.

La parte responsable del lenguaje.

For complex reasoning.

Para el razonamiento complejo.

For finding the right word.

Para encontrar la palabra correcta.

When anxiety fires — your English gets WORSE.

Cuando la ansiedad se activa — tu inglés empeora.

Not because you know less.

No porque sepas menos.

Because your brain has temporarily taken that part offline.

Porque tu cerebro ha desconectado temporalmente esa parte.

It is not a language problem.

No es un problema de lenguaje.



It is a BIOLOGY problem.

Es un problema de BIOLOGÍA.

And that distinction — changes everything.

Y esa distinción — lo cambia todo.

And it does not stop there.

Y no se detiene ahí.

When anxiety is CHRONIC — when the alarm fires not once in a crisis but constantly — day after day — the damage accumulates.

Cuando la ansiedad es CRÓNICA — cuando la alarma se activa no una vez en una crisis, sino constantemente — día tras día — el daño se acumula.

Physically:

Físicamente:

Elevated cortisol — the primary stress hormone — weakens the immune system over time.

El cortisol elevado — la hormona del estrés principal — debilita el sistema inmunológico con el tiempo.

It disrupts sleep.

Interrumpe el sueño.

It increases blood pressure.

Aumenta la presión arterial.

It accelerates inflammation in the body.

Acelera la inflamación en el cuerpo.

Psychologically:

Psicológicamente:

Chronic anxiety rewires the brain toward threat detection.

La ansiedad crónica reconfigura el cerebro hacia la detección de amenazas.

The more you activate the alarm — the easier it becomes to activate it again.

Cuanto más activas la alarma — más fácil se vuelve activarla de nuevo.

You become MORE sensitive — not less — without intervention.

Te vuelves MÁS sensible — no menos — sin intervención.

And socially — for people learning a language in a foreign country — anxiety creates what researchers call the OUTPUT GAP.

Y socialmente — para las personas que aprenden un idioma en un país extranjero — la ansiedad crea lo que los investigadores llaman la BRECHA DE SALIDA.

You UNDERSTAND more than you can say.

ENTIENDES más de lo que puedes decir.



You KNOW more than you can produce.

SABES más de lo que puedes producir.

The gap between what is inside you — and what comes out — grows.

La brecha entre lo que está dentro de ti — y lo que sale — crece.

Not because you are not learning.

No porque no estés aprendiendo.

But because the alarm is blocking the exit.

Sino porque la alarma está bloqueando la salida.

This is not a metaphor.

Esto no es una metáfora.

This is neuroscience.

Esto es neurociencia.

And the good news — is that neuroscience also tells us what WORKS.

Y la buena noticia — es que la neurociencia también nos dice qué FUNCIONA.

Which brings us to why we made this episode.

Lo que nos lleva a por qué hicimos este episodio.

Not to give you a diagnosis.

No para darte un diagnóstico.

Not to make you feel labelled or observed.

No para hacerte sentir etiquetado u observado.

But to give you something REAL.

Sino para darte algo REAL.

Something you can use.

Algo que puedes usar.

Starting today.

A partir de hoy.

Three ideas.

Tres ideas.

And three daily routines.

Y tres rutinas diarias.

Small enough to start tonight.

Lo suficientemente pequeñas para empezar esta noche.



Specific enough to actually make a difference.

Lo suficientemente específicas para realmente hacer una diferencia.

The first idea — NAME IT.

La primera idea — NÓMBRALO.

When you feel anxiety — do not try to push it away.

Cuando sientas ansiedad — no trates de alejarla.

Do not tell yourself to calm down.

No te digas que te calmes.

Do not tell yourself it is irrational.

No te digas que es irracional.

Just say — out loud if you can — or silently if you must:

Solo di — en voz alta si puedes — o en silencio si debes:

"This is my threat detection system."

"Este es mi sistema de detección de amenazas."

"It is doing its job."

"Está haciendo su trabajo."

"There is no lion."

"No hay león."

Research from UCLA showed that LABELLING an emotion — using words to name what you are feeling — reduces amygdala activation within seconds.

La investigación de UCLA mostró que NOMBRAR una emoción — usar palabras para nombrar lo que sientes — reduce la activación de la amígdala en segundos.

Not minutes.

No minutos.

Seconds.

Segundos.

Naming the alarm does not silence it.

Nombrar la alarma no la silencia.

But it changes your RELATIONSHIP to it.

Pero cambia tu RELACIÓN con ella.

You stop being the alarm.

Dejas de ser la alarma.



You become the person — observing the alarm.

Te conviertes en la persona — observando la alarma.

And that distance — is where your choices live.

Y esa distancia — es donde viven tus elecciones.

The second idea — SEPARATE the alarm from the assessment.

La segunda idea — SEPARA la alarma de la evaluación.

The alarm says: danger.

La alarma dice: peligro.

Your job — after naming it — is to ask a second question.

Tu trabajo — después de nombrarla — es hacer una segunda pregunta.

WHAT kind of danger?

¿QUÉ tipo de peligro?

Is my body physically threatened right now?

¿Está mi cuerpo físicamente amenazado en este momento?

No.

No.

Will I lose something essential if this goes wrong?

¿Perderé algo esencial si esto sale mal?

Probably not.

Probablemente no.

Is this a lion — or a design review?

¿Es esto un león — o una revisión de diseño?

That question sounds simple.

Esa pregunta suena simple.

But in the middle of a triggered moment — it is genuinely powerful.

Pero en medio de un momento desencadenado — es genuinamente poderosa.

Because your brain cannot easily hold two things at once.

Porque tu cerebro no puede sostener fácilmente dos cosas a la vez.

The emotional alarm — AND the rational assessment.

La alarma emocional — Y la evaluación racional.

The assessment does not have to WIN.

La evaluación no tiene que GANAR.



It just has to EXIST.

Solo tiene que EXISTIR.

And when it exists — you have options again.

Y cuando existe — tienes opciones de nuevo.

The third idea — CHANGE the question.

La tercera idea — CAMBIA la pregunta.

Anxiety thrives on one particular question.

La ansiedad prospera en una pregunta particular.

That question is: "What if it goes WRONG?"

Esa pregunta es: "¿Qué pasa si sale MAL?"

What if they do not understand me?

¿Qué pasa si no me entienden?

What if I make a mistake?

¿Qué pasa si cometo un error?

What if they see that my English is not perfect?

¿Qué pasa si ven que mi inglés no es perfecto?

What if I disappoint someone?

¿Qué pasa si decepciono a alguien?

That question is not wrong to ask.

Esa pregunta no está mal hacerla.

But it is incomplete.

Pero está incompleta.

The replacement question is this:

La pregunta de reemplazo es esta:

"What would happen — if it went SLIGHTLY better than I expect?"

"¿Qué pasaría — si saliera UN POCO mejor de lo que espero?"

Not perfectly.

No perfectamente.

Not flawlessly.

No sin fallos.

Just — slightly better.

Solo — un poco mejor.



What if you said something — and they understood?

¿Qué pasaría si dijeras algo — y ellos entendieran?

What if you made a mistake — and no one cared?

¿Qué pasaría si cometieras un error — y a nadie le importara?

What if you tried — and nothing catastrophic happened?

¿Qué pasaría si lo intentaras — y no sucediera nada catastrófico?

The brain responds to questions.

El cerebro responde a preguntas.

Ask it a better one.

Hazle una mejor.

And it will start — looking for different answers.

Y comenzará — a buscar diferentes respuestas.

Those are the three ideas.

Esas son las tres ideas.

Now the three routines.

Ahora las tres rutinas.

Because ideas without practice — stay ideas.

Porque las ideas sin práctica — se quedan en ideas.

Routines — build new patterns in the brain.

Las rutinas — construyen nuevos patrones en el cerebro.

Routine number one — the morning two minutes.

Rutina número uno — los dos minutos de la mañana.

Before you pick up your phone.

Antes de que tomes tu teléfono.

Before you check your messages.

Antes de que revises tus mensajes.

Before the world comes in.

Antes de que el mundo entre.

Two minutes.

Dos minutos.

Just — sitting.

Solo — sentado.



Breathing.

Respirando.

Not meditating — if that word creates resistance.

No meditando — si esa palabra crea resistencia.

Not being spiritual.

No siendo espiritual.

Just — noticing.

Solo — notando.

Where is tension in my body right now?

¿Dónde hay tensión en mi cuerpo en este momento?

My jaw?

¿En mi mandíbula?

My shoulders?

¿En mis hombros?

My chest?

¿En mi pecho?

You do not need to fix it.

No necesitas arreglarlo.

You do not need to solve it.

No necesitas resolverlo.

Just notice it — name it — and breathe once into that place.

Solo nóvalo — nóbralo — y respira una vez en ese lugar.

That two minutes — done consistently — begins to recalibrate your baseline.

Esos dos minutos — hechos consistentemente — comienzan a recalibrar tu base.

Your nervous system starts the day slightly less activated.

Tu sistema nervioso comienza el día ligeramente menos activado.

And that slight difference — compounds over weeks.

Y esa ligera diferencia — se acumula a lo largo de las semanas.

Routine number two — the ONE English moment.

Rutina número dos — el MOMENTO EN inglés.

Every day — choose one moment.

Cada día — elige un momento.



Just one.

Solo uno.

Where you COULD stay silent in English — but you choose to speak instead.

Donde PODRÍAS quedarte en silencio en inglés — pero eliges hablar en su lugar.

At the coffee shop.

En la cafetería.

In a work meeting.

En una reunión de trabajo.

With a neighbour.

Con un vecino.

On the phone.

Por teléfono.

Not a big speech.

No un gran discurso.

Not a perfect sentence.

No una frase perfecta.

Just — one moment — where the alarm fires — and you speak ANYWAY.

Solo — un momento — donde suena la alarma — y hablas DE TODOS MODOS.

Because every time you do — you send your brain a new piece of evidence.

Porque cada vez que lo haces — envías a tu cerebro una nueva pieza de evidencia.

"I spoke."

"Hablé."

"I survived."

"Sobreviví."

"The lion did not come."

"El león no vino."

Over time — your brain updates its threat assessment.

Con el tiempo — tu cerebro actualiza su evaluación de amenazas.

Speaking English stops being an emergency.

Hablar inglés deja de ser una emergencia.

And starts being — just something you do.

Y comienza a ser — solo algo que haces.



Routine number three — the three evening questions.

Rutina número tres — las tres preguntas de la tarde.

At the end of the day — before you sleep — three questions.

Al final del día — antes de dormir — tres preguntas.

Write them down if you can.

Escríbelas si puedes.

Or answer them quietly in your mind.

O respóndelas en silencio en tu mente.

Question one: What triggered my anxiety today?

Pregunta uno: ¿Qué desencadenó mi ansiedad hoy?

Be specific.

Sé específico.

Not "I was anxious."

No "estaba ansioso."

But: "The phone call at two o'clock — the meeting I was not prepared for — the moment I could not find the word."

Sino: "La llamada telefónica a las dos — la reunión para la que no estaba preparado — el momento en que no pude encontrar la palabra."

Question two: Was the THREAT real?

Pregunta dos: ¿Era la AMENAZA real?

Not was the anxiety real — the anxiety was absolutely real.

No si la ansiedad era real — la ansiedad era absolutamente real.

But was the threat that activated the alarm — actually real?

Pero, ¿era la amenaza que activó la alarma — realmente real?

Question three: What did I DO anyway?

Pregunta tres: ¿Qué HICE de todos modos?

Because most days — even on anxious days — you did something.

Porque la mayoría de los días — incluso en días ansiosos — hiciste algo.

You made a decision.

Tomaste una decisión.

You said a word.

Dijiste una palabra.



You got through a conversation.

Superaste una conversación.

That third question is not therapy.

Esa tercera pregunta no es terapia.

It is EVIDENCE.

Es EVIDENCIA.

Evidence that the alarm does not have control.

Evidencia de que la alarma no tiene control.

YOU do.

TÚ lo tienes.

Before we close — we want to tell you something important.

Antes de cerrar — queremos decirte algo importante.

This topic is too big for one episode.

Este tema es demasiado grande para un episodio.

We are going to come back to it.

Vamos a volver a él.

Multiple times.

Varias veces.

From different angles.

Desde diferentes ángulos.

And in the Calm English episodes that are coming very soon — Peter is going to take you somewhere you may not have been before.

Y en los episodios de Calm English que vienen muy pronto — Peter te llevará a un lugar donde quizás no hayas estado antes.

A real session.

Una sesión real.

In English.

En inglés.

Where you will learn vocabulary — and your body will actually REST.

Donde aprenderás vocabulario — y tu cuerpo realmente DESCANSARÁ.

At the same time.

Al mismo tiempo.



We genuinely believe that what Peter has prepared — is unlike anything you have heard in a language podcast before.

Creemos genuinamente que lo que Peter ha preparado — es diferente a cualquier cosa que hayas escuchado en un podcast de idiomas antes.

Stay with us.

Quédate con nosotros.

Carlos — our structural engineer — eventually told his team about the calculation error.

Carlos — nuestro ingeniero estructural — finalmente le dijo a su equipo sobre el error de cálculo.

Not in that meeting.

No en esa reunión.

But the next day.

Pero al día siguiente.

In a short email.

En un breve correo electrónico.

Three sentences.

Tres oraciones.

His English was not perfect.

Su inglés no era perfecto.

There was a grammar mistake in the second sentence.

Había un error gramatical en la segunda oración.

Nobody noticed.

Nadie lo notó.

Everybody said thank you.

Todos dijeron gracias.

The project was corrected.

El proyecto fue corregido.

He said later — that those three sentences were the hardest English he ever wrote.

Él dijo más tarde — que esas tres oraciones eran el inglés más difícil que jamás escribió.

Not because of the vocabulary.

No por el vocabulario.

But because he had to walk past the alarm to write them.

Sino porque tuvo que pasar junto a la alarma para escribirlas.



And on the other side of the alarm — there was just a team that needed the right information.

Y al otro lado de la alarma — solo había un equipo que necesitaba la información correcta.

And a man — who had it.

Y un hombre — que la tenía.

You are not anxious.

No estás ansioso.

You have a threat detection system — that is working very hard — in a world it was not designed for.

Tienes un sistema de detección de amenazas — que está trabajando muy duro — en un mundo para el que no fue diseñado.

That is not a weakness.

Eso no es una debilidad.

That is a very old brain — doing its very best.

Ese es un cerebro muy antiguo — haciendo su mejor esfuerzo.

Your job is to be the person who walks past the alarm.

Tu trabajo es ser la persona que pasa junto a la alarma.

Not every time.

No cada vez.

Not perfectly.

No perfectamente.

Just — one more time than yesterday.

Solo — una vez más que ayer.

That is enough.

Eso es suficiente.

That — is more than enough.

Eso — es más que suficiente.

Thank you for being here today.

Gracias por estar aquí hoy.

If you are learning English in a country that is not yours — if every day involves a small act of courage that nobody sees — this podcast was made for you.

Si estás aprendiendo inglés en un país que no es el tuyo — si cada día implica un pequeño acto de valentía que nadie ve — este podcast fue hecho para ti.

We will see you in the next episode.

Nos vemos en el próximo episodio.

