

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

English learning resource · ES

Key words & expressions · English + Spanish

12 learning entries

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

1

to fire an alarm

activar una señal de alarma

DEF

To trigger the body's internal danger response.

Fire is figurative here and means activate suddenly.

ES

Para desencadenar la respuesta interna al peligro del cuerpo.

El fuego es figurativo aquí y significa activarse repentinamente.

A difficult conversation can fire an alarm in the brain.

Una conversación difícil puede disparar una alarma en el cerebro.

The unexpected question fired his internal alarm.

La inesperada pregunta encendió su alarma interna.

2

threat detection

detección de amenazas

DEF

The brain's process of noticing possible danger.

A common psychology collocation.

ES

El proceso del cerebro de notar un posible peligro.

Una colocación común de psicología.

Chronic anxiety rewires the brain toward threat detection.

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

Lack of sleep can make threat detection oversensitive.

La falta de sueño puede hacer que la detección de amenazas sea demasiado sensible.

3

the output gap

la brecha de producción

DEF

The difference between what a learner understands and what they can produce.

Useful in language learning: receptive knowledge can be larger than spoken output.

ES

La diferencia entre lo que un alumno entiende y lo que puede producir.

Útil en el aprendizaje de idiomas: el conocimiento receptivo puede ser mayor que la producción hablada.

Anxiety can widen the output gap.

La ansiedad puede ampliar la brecha de producción.

Regular speaking practice gradually closes the output gap.

La práctica regular del habla cierra gradualmente la brecha de producción.



4

to label an emotion*etiquetar una emoción*

DEF

To identify and name a feeling with words.

Research often calls this affect labelling.

ES

Identificar y nombrar un sentimiento con palabras.

*La investigación a menudo llama a esto etiquetado de afecto.**Label the emotion instead of pushing it away.**Etiqueta la emoción en lugar de alejarla.**She labelled the emotion as fear rather than failure.**Ella etiquetó la emoción como miedo en lugar de fracaso.*

5

amygdala activation*activación de la amígdala*

DEF

Activity in the brain region involved in processing threat and emotion.

A technical term that should be explained rather than memorised alone.

ES

Actividad en la región del cerebro involucrada en el procesamiento de amenazas y emociones.

*Un término técnico que conviene explicar y no memorizar únicamente.**Labelling feelings can reduce amygdala activation.**Etiquetar los sentimientos puede reducir la activación de la amígdala.**Slow breathing may lower the body's threat response.**La respiración lenta puede reducir la respuesta de amenaza del cuerpo.*

6

to separate alarm from assessment*para separar la alarma de la evaluación*

DEF

To distinguish an emotional reaction from a rational evaluation.

A practical contrast: the body can signal danger when no physical threat exists.

ES

Distinguir una reacción emocional de una evaluación racional.

*Un contraste práctico: el cuerpo puede señalar peligro cuando no existe ninguna amenaza física.**Separate the alarm from the assessment before you respond.**Separe la alarma de la evaluación antes de responder.**His alarm said danger, but his assessment said the room was safe.**Su alarma decía peligro, pero su evaluación decía que la habitación estaba segura.*

7

to push a feeling away*alejar un sentimiento*

DEF

To try to suppress or avoid an emotion.

A common phrasal pattern; pushing feelings away can make them stronger.

ES

Intentar reprimir o evitar una emoción.

*Un patrón de frase común; Alejar los sentimientos puede hacerlos más fuertes.**Do not push the anxiety away—name it.**No alejes la ansiedad, nómbrala.**She stopped pushing the feeling away and listened to it.**Dejó de alejar ese sentimiento y lo escuchó.*

8

to walk past the alarm*actuar a pesar de la alarma interna*

DEF

To act despite the body's warning response.

A metaphor for courage: the alarm may remain, but it no longer controls behaviour.

ES

*Actuar a pesar de la respuesta de advertencia del cuerpo.**Una metáfora de la valentía: la alarma puede permanecer, pero ya no controla el comportamiento.**He walked past the alarm and spoke anyway.**Pasó por delante de la alarma y habló de todos modos.**Every small conversation helps you walk past the alarm.**Cada pequeña conversación te ayuda a superar la alarma.*

9

to speak anyway*hablar de todos modos*

DEF

To speak despite fear, uncertainty or imperfect language.

Anyway emphasises that the action happens despite the difficulty.

ES

*Hablar a pesar del miedo, la incertidumbre o el lenguaje imperfecto.**De todos modos destaca que la acción ocurre a pesar de la dificultad.**Her voice shook, but she spoke anyway.**Su voz temblaba, pero habló de todos modos.**You do not need to feel fearless to speak anyway.**De todos modos, no es necesario que te sientas valiente para hablar.*

10

a rational assessment*una evaluación racional*

DEF

A calm evaluation based on evidence rather than immediate emotion.

Often contrasts with an emotional reaction.

ES

*Una evaluación tranquila basada en la evidencia más que en la emoción inmediata.**A menudo contrasta con una reacción emocional.**Ask whether the threat is real as part of a rational assessment.**Pregunte si la amenaza es real como parte de una evaluación racional.**A rational assessment showed that the mistake was minor.**Una evaluación racional demostró que el error fue menor.*

11

to rewire the brain*para reconectar el cerebro*

DEF

To gradually change habitual neural patterns through repeated experience.

Usually figurative in everyday educational language.

ES

*Cambiar gradualmente los patrones neuronales habituales a través de experiencias repetidas.**Generalmente figurativo en el lenguaje educativo cotidiano.**Repeated avoidance can rewire the brain toward fear.**La evitación repetida puede reconfigurar el cerebro hacia el miedo.**Positive practice helps rewire the brain for confidence.**La práctica positiva ayuda a reconfigurar el cerebro para generar confianza.*

12

a small act of courage*un pequeño acto de valentía*

DEF

A modest action taken despite fear.

A useful collocation that recognises everyday bravery.

ES

*Una acción modesta tomada a pesar del miedo.**Una colocación útil que reconoce la valentía cotidiana.**Speaking in a new language is a small act of courage.**Hablar en un nuevo idioma es un pequeño acto de valentía.**Asking for clarification was her small act of courage.**Pedir una aclaración fue su pequeño acto de valentía.*