

# Study Less, Learn More: The Easy Focus Hack Nobody Taught You

English learning resource · ES

## Line-by-line · English + Spanish

251 lines

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

Your phone is in your pocket right now.

Tu teléfono está ahora mismo en tu bolsillo.

Or maybe... it is in your hand.

O quizá... lo tienes en la mano.

And even if it stays completely silent for the next fifteen minutes... a small part of your brain is already waiting for it to light up.

Y aunque permanezca completamente en silencio durante los próximos quince minutos... una pequeña parte de tu cerebro ya está esperando a que se ilumine.

Scientists have a name for that.

Los científicos tienen un nombre para eso.

And it explains something painful.

Y explica algo doloroso.

It explains why you can study English for thirty minutes... and keep only five.

Explica por qué puedes estudiar inglés durante treinta minutos... y retener solo cinco.

Not because your memory is broken.

No porque tu memoria esté estropeada.

Because your attention has a leak.

Sino porque tu atención tiene una fuga.

Today... we close that leak.

Hoy... vamos a cerrar esa fuga.

Welcome to Your English Toolbox, where we train your ears step by step.

Te damos la bienvenida a Your English Toolbox, donde entrenamos tu oído paso a paso.

I am Martin.

Soy Martin.

And I am Julia.

Y yo soy Julia.



Friends, we are so happy you are here today.

Amigos, nos alegra muchísimo que estéis hoy aquí.

Before we begin, remember that this episode has a home.

Antes de empezar, recuerda que este episodio tiene su propio hogar.

Your English Toolbox... dot... com.

Your English Toolbox... punto... com.

There you will find this episode with its interactive transcript... and translations in Farsi, Spanish, German and French.

Allí encontrarás este episodio con su transcripción interactiva... y traducciones al farsi, español, alemán y francés.

Plus vocabulary lists, flashcards, mini games and PDFs you can download... all completely free.

Además de listas de vocabulario, tarjetas, minijuegos y PDF que puedes descargar... todo completamente gratis.

Open it after the episode... because everything we train today lives there.

Ábrelo después del episodio... porque allí encontrarás todo lo que entrenamos hoy.

Now... some of you will remember our last training session.

Ahora... algunos recordaréis nuestra última sesión de entrenamiento.

The episode about memory... with the techniques of Nelson Dellis, the four-time USA Memory Champion.

El episodio sobre la memoria... con las técnicas de Nelson Dellis, cuatro veces campeón de memoria de Estados Unidos.

We took his book, Everyday Genius... and turned it into tools for your vocabulary.

Tomamos su libro, Everyday Genius... y lo convertimos en herramientas para tu vocabulario.

And do you remember the very first step of his memory formula?

¿Y recuerdas cuál era el primer paso de su fórmula de la memoria?

Attention.

La atención.

Before the ridiculous pictures... before the Memory Palace... attention.

Antes de las imágenes absurdas... antes del Palacio de la Memoria... la atención.

Well — today we open the chapter we did not open last time.

Pues bien, hoy abrimos el capítulo que no abrimos la última vez.

The chapter about focus and concentration.

El capítulo sobre el enfoque y la concentración.

Because a memory technique is like a key.

Porque una técnica de memoria es como una llave.



But attention... attention is the hand that holds the key.

Pero la atención... la atención es la mano que sostiene la llave.

If you stay with us until the end, you will walk away with three things.

Si te quedas con nosotros hasta el final, te llevarás tres cosas.

One — the truth about multitasking... and the hidden tax your brain pays every time you check your phone.

Primera: la verdad sobre la multitarea... y el impuesto oculto que paga tu cerebro cada vez que miras el teléfono.

Two — a complete training plan for deep focus... including a technique named after a tomato.

Segunda: un plan de entrenamiento completo para lograr una concentración profunda... incluida una técnica que lleva el nombre de un tomate.

Three — and a two-minute breathing trick that resets your mind before you study... like a light switch for concentration.

Tercera: un truco de respiración de dos minutos que reinicia tu mente antes de estudiar... como un interruptor para la concentración.

So... let's train.

Así que... vamos a entrenar.

Let's start by destroying a beautiful lie.

Empecemos destruyendo una hermosa mentira.

Multitasking.

La multitarea.

Friends, your brain cannot do two difficult things at the same time.

Amigos, vuestro cerebro no puede hacer dos cosas difíciles al mismo tiempo.

It never could.

Nunca ha podido.

Nobody's brain can.

Ningún cerebro puede.

What your brain really does is switch.

Lo que hace realmente tu cerebro es cambiar de una cosa a otra.

English... message...

Inglés... mensaje...

English... notification...

Inglés... notificación...

English again.

Inglés otra vez.



Very fast... hundreds of times a day.

Muy rápido... cientos de veces al día.

And here is the problem — every switch has a price.

Y aquí está el problema: cada cambio tiene un precio.

Psychologists call it attention residue.

Los psicólogos lo llaman residuo de atención.

And the best way to understand it is this: your attention is like honey... not like water.

Y la mejor manera de entenderlo es esta: tu atención es como la miel... no como el agua.

Water separates instantly.

El agua se separa al instante.

Honey leaves threads.

La miel deja hilos.

So when you pull your attention away from a message and back to your English... sticky threads of that message come with you.

Así que, cuando apartas la atención de un mensaje y vuelves al inglés... los hilos pegajosos de ese mensaje vuelven contigo.

Part of your mind is still writing the answer.

Parte de tu mente todavía está escribiendo la respuesta.

You are reading in English... but you are only half there.

Estás leyendo en inglés... pero solo estás presente a medias.

Researchers measured this... and the numbers are brutal.

Los investigadores lo midieron... y las cifras son brutales.

Constant switching can cost you up to forty percent of your productivity.

Cambiar constantemente de tarea puede costarte hasta un cuarenta por ciento de tu productividad.

Forty percent.

Un cuarenta por ciento.

Almost half of your study time... paid as a tax you never see.

Casi la mitad de tu tiempo de estudio... pagada como un impuesto que nunca ves.

And why do we keep doing it?

¿Y por qué seguimos haciéndolo?

Because of a little chemical called dopamine.

Por una pequeña sustancia química llamada dopamina.



Every notification gives your brain a tiny drop of pleasure.

Cada notificación le da a tu cerebro una diminuta gota de placer.

A small... unpredictable reward.

Una recompensa pequeña... e impredecible.

And your brain adores unpredictable rewards.

Y a tu cerebro le encantan las recompensas impredecibles.

So it learns a dangerous lesson: switching feels better than focusing.

Así aprende una lección peligrosa: cambiar de tarea resulta más agradable que concentrarse.

The more you switch... the stronger that habit becomes.

Cuanto más cambias... más fuerte se vuelve ese hábito.

Until focus starts to feel unnatural.

Hasta que concentrarse empieza a parecer poco natural.

Not because something is wrong with you... but because you have been training the wrong muscle.

No porque te pase algo malo... sino porque has estado entrenando el músculo equivocado.

Now, one important exception... because we know what some of you are thinking.

Ahora bien, hay una excepción importante... porque sabemos lo que algunos estáis pensando.

"But I listen to this podcast while I walk... is that bad?"

«Pero escucho este podcast mientras camino... ¿eso es malo?»

No — that is perfect.

No, eso es perfecto.

Walking and listening use completely different parts of your brain.

Caminar y escuchar utilizan partes completamente diferentes del cerebro.

They do not compete for the same resource.

No compiten por el mismo recurso.

That is real dual-tasking... and it works beautifully.

Eso sí es hacer dos tareas a la vez de verdad... y funciona de maravilla.

The problem is when two tasks fight for the same mental space.

El problema surge cuando dos tareas luchan por el mismo espacio mental.

Writing a message while studying English... that is not two tasks.

Escribir un mensaje mientras estudias inglés... eso no son dos tareas.

That is one task... done badly... twice.

Es una sola tarea... hecha mal... dos veces.



So let's give these two worlds their real names.

Así que demos a estos dos mundos sus verdaderos nombres.

Shallow work... and deep work.

Trabajo superficial... y trabajo profundo.

Shallow work is everything you do with half of your attention.

El trabajo superficial es todo lo que haces con la mitad de tu atención.

Checking, scrolling, jumping between apps... studying with the television on.

Mirar, deslizar, saltar de una aplicación a otra... estudiar con la televisión encendida.

It feels busy.

Parece que estás ocupado.

It even feels productive.

Incluso parece productivo.

But at the end of the day, your hands are empty.

Pero al final del día, tienes las manos vacías.

Deep work is the opposite.

El trabajo profundo es lo contrario.

One task... full attention... zero interruptions.

Una tarea... toda tu atención... cero interrupciones.

This is where your brain operates at maximum power.

Aquí es donde tu cerebro funciona a máxima potencia.

Where new words connect... where grammar finally clicks... where real learning happens.

Donde las palabras nuevas se conectan... donde la gramática por fin encaja... donde ocurre el aprendizaje real.

And friends, here is the sentence we want you to keep from this whole episode.

Y, amigos, esta es la frase que queremos que recordéis de todo este episodio.

Busy is not the same as trained.

Estar ocupado no es lo mismo que estar entrenado.

Let us show you what this looks like in real life.

Vamos a enseñarte cómo se ve esto en la vida real.

Priya is one of our listeners... a dentist from Mumbai, living in Manchester.

Priya es una de nuestras oyentes... una dentista de Mumbai que vive en Mánchester.

Every evening, she studied English for forty-five minutes.

Todas las tardes estudiaba inglés durante cuarenta y cinco minutos.



Phone on the table.

El teléfono sobre la mesa.

Group chats open.

Los chats de grupo abiertos.

One eye on the lesson... one eye on the screen.

Un ojo en la lección... y otro en la pantalla.

And every evening she finished... exhausted.

Y todas las tardes terminaba... agotada.

Tired like after a full day of work.

Cansada como después de una jornada laboral completa.

But when her patients spoke to her the next morning... the new words were gone.

Pero cuando sus pacientes le hablaban a la mañana siguiente... las palabras nuevas habían desaparecido.

Forty-five minutes of studying... and nothing to show for it.

Cuarenta y cinco minutos estudiando... y nada que mostrar a cambio.

Priya did not have a memory problem.

Priya no tenía un problema de memoria.

She had never given her brain one single minute of complete attention.

Nunca le había dado a su cerebro ni un solo minuto de atención completa.

Hold her story in your mind.

Mantén su historia en la mente.

We will come back to her at the end... because it does not finish there.

Volveremos a ella al final... porque su historia no termina ahí.

So now... the training plan.

Y ahora... el plan de entrenamiento.

Five moves... all simple... all free.

Cinco pasos... todos sencillos... todos gratis.

Move number one: distance.

Paso número uno: distancia.

Your phone does not go on silent.

Tu teléfono no se pone en silencio.

It goes to another room.

Se va a otra habitación.



This is not a small detail — it is the whole game.

No es un detalle sin importancia: es la clave de todo.

If your phone is visible... even face down... even turned off... a part of your brain stays busy ignoring it.

Si tu teléfono está visible... aunque esté boca abajo... aunque esté apagado... una parte de tu cerebro sigue ocupada ignorándolo.

And ignoring something is work.

E ignorar algo supone trabajo.

So before you study, walk to the kitchen... put the phone in a drawer... and walk back.

Así que, antes de estudiar, ve a la cocina... guarda el teléfono en un cajón... y regresa.

Twenty seconds that buy you total presence.

Veinte segundos que te permiten estar totalmente presente.

Move number two: the focus chair.

Paso número dos: la silla de concentración.

Choose one place in your home... one chair, one corner, one end of the table.

Elige un lugar de tu casa... una silla, un rincón, un extremo de la mesa.

And in that place, you do only one thing: English.

Y en ese lugar haz una sola cosa: inglés.

No phone there.

Nada de teléfono allí.

No dinner there.

Nada de cenar allí.

No videos there.

Nada de vídeos allí.

Your brain learns places very fast.

Tu cerebro aprende los lugares muy deprisa.

After one week, sitting in that chair sends a clear signal: we are training now.

Después de una semana, sentarte en esa silla envía una señal clara: ahora estamos entrenando.

The chair starts the engine for you.

La silla pone en marcha el motor por ti.

Move number three: empty your head before you start.

Paso número tres: vacía la cabeza antes de empezar.

Take a piece of paper... and give yourself two minutes.

Coge una hoja de papel... y concédete dos minutos.



Write down everything that is making noise inside.

Anota todo lo que esté haciendo ruido en tu interior.

The bill you need to pay... the email you did not answer... the call to your mother.

La factura que tienes que pagar... el correo que no contestaste... la llamada a tu madre.

Everything.

Todo.

Psychologists call these open loops... and every open loop steals a small piece of your attention.

Los psicólogos llaman a esto bucles abiertos... y cada bucle abierto roba una pequeña parte de tu atención.

When you write them down, your brain finally relaxes.

Cuando los anotas, tu cerebro por fin se relaja.

It knows the list is safe on paper... so it stops repeating it.

Sabe que la lista está a salvo en el papel... así que deja de repetirla.

Two minutes of writing... and the noise goes quiet.

Dos minutos escribiendo... y el ruido se apaga.

Move number four... the tomato.

Paso número cuatro... el tomate.

Yes, friends... a tomato.

Sí, amigos... un tomate.

Years ago, a student used a kitchen timer shaped like a tomato to study.

Hace años, un estudiante utilizó para estudiar un temporizador de cocina con forma de tomate.

In Italian, tomato is pomodoro.

En italiano, tomate se dice pomodoro.

And that is why the most famous focus technique in the world is called... the Pomodoro Technique.

Y por eso la técnica de concentración más famosa del mundo se llama... técnica Pomodoro.

It works like this.

Funciona así.

You set a timer for twenty-five minutes... and you work on one single task.

Pones un temporizador durante veinticinco minutos... y trabajas en una sola tarea.

Only one.

Solo una.

When the timer rings, you stop... and you rest for five minutes.

Cuando suena el temporizador, paras... y descansas cinco minutos.



That is one tomato.

Eso es un tomate.

After four tomatoes, you take a longer break.

Después de cuatro tomates, haces un descanso más largo.

And why does it work so well?

¿Y por qué funciona tan bien?

Because twenty-five minutes is small enough that your brain does not panic.

Porque veinticinco minutos es un periodo lo bastante corto para que tu cerebro no entre en pánico.

You are not starting one hour of English.

No estás empezando una hora de inglés.

You are starting one small, friendly tomato.

Estás empezando un tomate pequeño y amable.

And the ticking timer creates a gentle pressure... a little countdown that keeps you moving.

Y el tictac del temporizador crea una presión suave... una pequeña cuenta atrás que te mantiene en marcha.

But listen carefully, because here is where most people destroy the technique.

Pero escucha con atención, porque aquí es donde la mayoría destruye la técnica.

The five-minute break.

El descanso de cinco minutos.

If you spend your break scrolling on your phone... you did not rest.

Si pasas el descanso deslizando la pantalla del teléfono... no has descansado.

You gave your brain a firework show... and now it has to calm down all over again.

Le has ofrecido a tu cerebro un espectáculo de fuegos artificiales... y ahora tiene que volver a calmarse desde cero.

The break is part of the training.

El descanso forma parte del entrenamiento.

Stand up.

Levántate.

Stretch.

Estira el cuerpo.

Look out of the window.

Mira por la ventana.

Drink some water.

Bebe un poco de agua.



Boring breaks... build powerful focus.

Los descansos aburridos... desarrollan una concentración poderosa.

Move number five: make it small.

Paso número cinco: hazlo pequeño.

Do not sit down to "learn English."

No te sientes a «aprender inglés».

That mountain is too big... and your brain will run away from it.

Esa montaña es demasiado grande... y tu cerebro huirá de ella.

Sit down to do one small thing.

Siéntate para hacer una cosa pequeña.

Listen to one episode.

Escucha un episodio.

Shadow five sentences.

Haz shadowing con cinco frases.

Learn five expressions... never fifty.

Aprende cinco expresiones... nunca cincuenta.

Every small victory gives your brain a clean feeling of progress.

Cada pequeña victoria le da a tu cerebro una nítida sensación de progreso.

And progress... is the fuel of focus.

Y el progreso... es el combustible de la concentración.

Quick GPS, friends... where are we?

GPS rápido, amigos... ¿dónde estamos?

Phone in another room... one focus chair... two minutes of paper... the tomato... and small victories.

El teléfono en otra habitación... una silla de concentración... dos minutos de papel... el tomate... y pequeñas victorias.

Five moves.

Cinco pasos.

Your external battlefield... won.

Tu batalla exterior... ganada.

But there is a second battlefield.

Pero hay un segundo campo de batalla.

Because you can hide the phone... clean the desk... close every door...

Porque puedes esconder el teléfono... despejar el escritorio... cerrar todas las puertas...



And your mind will still escape.

Y aun así tu mente escapará.

A memory appears.

Aparece un recuerdo.

A worry appears.

Aparece una preocupación.

Suddenly you are thinking about that conversation from Tuesday.

De repente estás pensando en aquella conversación del martes.

Friends, this is not a defect.

Amigos, esto no es un defecto.

Every human mind wanders... it is simply what minds do.

Todas las mentes humanas divagan... es simplemente lo que hacen las mentes.

The question is not how to stop it.

La cuestión no es cómo impedirlo.

The question is how fast you notice... and how gently you return.

La cuestión es lo rápido que te das cuenta... y la suavidad con la que regresas.

And there is a gym for exactly that skill.

Y existe un gimnasio precisamente para esa habilidad.

It is called meditation.

Se llama meditación.

And wait — before you skip ahead... this is not about incense and mountains.

Y espera: antes de saltarte esta parte... esto no va de incienso y montañas.

For your brain, meditation is very simple mechanics.

Para tu cerebro, la meditación es una mecánica muy sencilla.

You sit.

Te sientas.

You follow your breathing.

Sigues tu respiración.

Your mind escapes... because it always escapes.

Tu mente se escapa... porque siempre se escapa.

You notice it... and you bring it back.

Te das cuenta... y la traes de vuelta.



That movement — notice, and return — is one repetition.

Ese movimiento —darte cuenta y regresar— es una repetición.

One rep... like lifting a small weight.

Una repetición... como levantar una pesa pequeña.

Teachers call it the bicep curl for your brain.

Los profesores lo llaman el curl de bíceps para tu cerebro.

And here is the beautiful part.

Y esta es la parte maravillosa.

The moment you notice your mind has wandered... you are not failing.

En el momento en que notas que tu mente se ha distraído... no estás fracasando.

That exact moment IS the exercise.

Ese preciso momento ES el ejercicio.

Five minutes a day is enough to start.

Cinco minutos al día bastan para empezar.

And if you want to train this in English... our colleague Peter has entire calm episodes designed for exactly this.

Y si quieres entrenar esto en inglés... nuestro compañero Peter tiene episodios enteros de calma diseñados precisamente para ello.

Slow voice... real silence...

Voz lenta... silencio de verdad...

English that relaxes you while it trains you.

Un inglés que te relaja mientras te entrena.

One more tool for this battlefield... the fastest one of all.

Una herramienta más para este campo de batalla... la más rápida de todas.

A breathing reset... two minutes... right before you study.

Un reinicio mediante la respiración... dos minutos... justo antes de estudiar.

It works like a light switch for your nervous system.

Funciona como un interruptor para tu sistema nervioso.

Breathe in through your nose... for five seconds.

Inspira por la nariz... durante cinco segundos.

Hold it... for about four.

Aguanta la respiración... unos cuatro segundos.

And now breathe out through your mouth... very, very slowly... for fifteen seconds or more.

Y ahora espira por la boca... muy, muy despacio... durante quince segundos o más.



Empty your lungs completely.

Vacía completamente los pulmones.

Repeat that for two minutes.

Repítelo durante dos minutos.

That long, slow exhale sends a message to your whole body: there is no danger here.

Esa espiración larga y lenta envía un mensaje a todo tu cuerpo: aquí no hay peligro.

Your heart slows down... the agitation drops...

Tu corazón se ralentiza... la agitación disminuye...

And you arrive at your focus chair... calm, clear, and ready.

Y llegas a tu silla de concentración... tranquilo, despejado y preparado.

So... let's go back to Priya.

Así que... volvamos con Priya.

She discovered this method... and she changed three things.

Descubrió este método... y cambió tres cosas.

The phone sleeps in the kitchen now.

Ahora el teléfono duerme en la cocina.

She has one chair, next to the window... only for English.

Tiene una silla, junto a la ventana... solo para el inglés.

And she studies with the tomato: twenty-five minutes... one episode... complete attention.

Y estudia con el tomate: veinticinco minutos... un episodio... atención completa.

Her sessions are shorter than before.

Sus sesiones son más cortas que antes.

Twenty-five minutes instead of forty-five.

Veinticinco minutos en lugar de cuarenta y cinco.

And her English is growing faster than ever.

Y su inglés mejora más rápido que nunca.

Last month, a patient asked her how many years she had lived in England.

El mes pasado, un paciente le preguntó cuántos años llevaba viviendo en Inglaterra.

She laughed... and later, in her car, she cried a little too.

Ella se rio... y después, en el coche, también lloró un poco.

Because for the first time... every minute finally counted.

Porque, por primera vez... cada minuto por fin contaba.



And sometimes, friends, something even better happens.

Y a veces, amigos, ocurre algo aún mejor.

You sit down... you start... and suddenly the timer rings.

Te sientas... empiezas... y de repente suena el temporizador.

Twenty-five minutes... that felt like five.

Veinticinco minutos... que parecieron cinco.

You forgot the clock... you forgot yourself... there was only the English.

Te olvidaste del reloj... te olvidaste de ti mismo... solo existía el inglés.

Psychologists call this state flow.

Los psicólogos llaman a este estado flujo.

Athletes call it the zone.

Los deportistas lo llaman estar en la zona.

It is the deepest form of focus a human being can reach.

Es la forma más profunda de concentración que puede alcanzar un ser humano.

And it is not magic... it is the natural result of everything we trained today.

Y no es magia... es el resultado natural de todo lo que hemos entrenado hoy.

Remove the distractions... make the task small... breathe... begin.

Elimina las distracciones... haz pequeña la tarea... respira... empieza.

Flow is what focus feels like... when it stops being a fight.

El flujo es la sensación que produce la concentración... cuando deja de ser una lucha.

Quick recap, friends.

Repaso rápido, amigos.

Multitasking is a myth... your brain only switches... and every switch costs you honey threads of attention.

La multitarea es un mito... tu cerebro solo cambia de una cosa a otra... y cada cambio te cuesta hilos de miel de tu atención.

Shallow study feels busy... deep study builds English.

El estudio superficial parece actividad... el estudio profundo desarrolla tu inglés.

Five moves: distance, the focus chair, the paper, the tomato... and small victories.

Cinco pasos: la distancia, la silla de concentración, el papel, el tomate... y las pequeñas victorias.

And for the mind that escapes: notice, return, repeat... plus two minutes of slow breathing before you begin.

Y para la mente que se escapa: date cuenta, regresa, repite... más dos minutos de respiración lenta antes de empezar.



One episode... one complete training session for your attention.

Un episodio... una sesión completa de entrenamiento para tu atención.

So here is your mission for tonight.

Así que esta es tu misión para esta noche.

Put the phone in another room.

Deja el teléfono en otra habitación.

Choose your chair.

Elige tu silla.

Set a timer for twenty-five minutes... and give one episode your complete attention.

Pon un temporizador durante veinticinco minutos... y dedica toda tu atención a un episodio.

Just one tomato.

Solo un tomate.

And notice how different English feels... when all of you is actually there.

Y observa lo diferente que se siente el inglés... cuando estás verdaderamente presente por completo.

Because from today, you are not a distracted person.

Porque, a partir de hoy, no eres una persona distraída.

You are a person who trains attention.

Eres una persona que entrena la atención.

And that changes everything you touch... not only your English.

Y eso cambia todo lo que haces... no solo tu inglés.

Before we go, one last reminder.

Antes de irnos, un último recordatorio.

Everything you need for tonight's mission is waiting at Your English Toolbox... dot... com.

Todo lo que necesitas para la misión de esta noche te espera en Your English Toolbox... punto... com.

This episode with its interactive transcript... translations in Farsi, Spanish, German and French...

Este episodio con su transcripción interactiva... traducciones al farsi, español, alemán y francés...

Vocabulary lists, flashcards, mini games, and PDFs you can download.

Listas de vocabulario, tarjetas, minijuegos y PDF que puedes descargar.

All free... all made for you.

Todo gratis... todo hecho para ti.

Thank you for being here with us, friends.

Gracias por estar aquí con nosotros, amigos.



See you at Your English Toolbox... dot... com.

Nos vemos en Your English Toolbox... punto... com.

Bye for now.

Hasta pronto.

Take care, friends.

Cuidaos, amigos.

