

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

English learning resource · ES

Key words & expressions · English + Spanish

19 learning entries

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

1

attention has a leak

la atencion tiene una fuga

DEF

Your ability to focus is being gradually lost through small distractions.

A metaphor: attention is treated like liquid escaping through a hole.

ES

Tu capacidad de concentración se va perdiendo gradualmente debido a pequeñas distracciones.

Una metáfora: la atención se trata como un líquido que se escapa por un agujero.

Your attention has a leak every time a notification interrupts you.

Tu atención tiene una fuga cada vez que una notificación te interrumpe.

Closing unused tabs can stop that attention leak.

Cerrar las pestañas no utilizadas puede detener esa pérdida de atención.

2

walk away with

largarse con

DEF

To finish an experience having gained knowledge, a skill or a benefit.

Common with courses, meetings, books and conversations.

ES

Finalizar una experiencia habiendo adquirido un conocimiento, una habilidad o un beneficio.

Común con cursos, reuniones, libros y conversaciones.

You will walk away with a simple focus routine.

Saldrás con una sencilla rutina de concentración.

She walked away with three practical ideas.

Se fue con tres ideas prácticas.

3

hidden tax

impuesto oculto

DEF

An indirect cost or disadvantage that is not immediately visible.

Tax is figurative here: the cost is paid in time, energy or attention.

ES

Un costo o desventaja indirecta que no es inmediatamente visible.

El impuesto aquí es figurativo: el costo se paga en tiempo, energía o atención.

Every interruption carries a hidden tax on concentration.

Cada interrupción conlleva un impuesto oculto a la concentración.

Context switching has a hidden tax that we rarely notice.

El cambio de contexto tiene un impuesto oculto que rara vez notamos.



4

attention residue*residuo de atención*

DEF

Thoughts about a previous task that remain after switching to a new one.

A productivity term explaining why rapid task-switching weakens focus.

ES

Pensamientos sobre una tarea anterior que permanecen después de cambiar a una nueva.

Un término de productividad que explica por qué el cambio rápido de tareas debilita la concentración.

Attention residue from the email followed him into the meeting.

Los residuos de atención del correo electrónico lo siguieron hasta la reunión.

Pause between tasks to reduce attention residue.

Haga una pausa entre tareas para reducir los residuos de atención.

5

pull your attention away from*desvía tu atención de*

DEF

To cause you to stop focusing on something.

A separable phrasal pattern: pull someone's attention away from something.

ES

Hacer que dejes de concentrarte en algo.

Un patrón de frase separable: desviar la atención de alguien de algo.

A vibrating phone can pull your attention away from the lesson.

Un teléfono que vibra puede desviar su atención de la lección.

Do not let one mistake pull your attention away from the conversation.

No permita que un error desvíe su atención de la conversación.

6

unpredictable reward*recompensa impredecible*

DEF

A reward that arrives at uncertain times and encourages repeated checking.

Central to the psychology of notifications and habit-forming technology.

ES

Una recompensa que llega en momentos de incertidumbre y que incita a realizar comprobaciones repetidas.

Central para la psicología de las notificaciones y la tecnología que crea hábito.

Social media offers the unpredictable reward of a new message.

Las redes sociales ofrecen la recompensa impredecible de un nuevo mensaje.

An unpredictable reward makes people check more often.

Una recompensa impredecible hace que la gente consulte con más frecuencia.

7

dual-tasking*doble tarea*

DEF

Trying to perform two attention-demanding tasks at the same time.

Often used instead of multitasking when discussing cognitive limits.

ES

Intentar realizar dos tareas que requieran atención al mismo tiempo.

A menudo se utiliza en lugar de multitarea cuando se habla de límites cognitivos.

Dual-tasking made both the call and the report harder.

La doble tarea hizo que tanto la llamada como el informe fueran más difíciles.

Driving while texting is dangerous dual-tasking.

Conducir mientras se envían mensajes de texto es una doble tarea peligrosa.



8

fight for the same mental space*luchar por el mismo espacio mental*

DEF

To compete for limited attention or working memory.

A metaphor presenting thoughts and tasks as competitors for space.

ES

Competir por atención o memoria de trabajo limitadas.

Una metáfora que presenta pensamientos y tareas como competidores por el espacio.

The podcast and the email fight for the same mental space.

El podcast y el correo electrónico luchan por el mismo espacio mental.

Two demanding tasks cannot fight for the same mental space efficiently.

Dos tareas exigentes no pueden luchar eficazmente por el mismo espacio mental.

9

shallow work*trabajo superficial*

DEF

Low-intensity work that can be done while distracted and creates limited value.

Contrasts with deep work.

ES

Trabajo de baja intensidad que se puede realizar mientras se está distraído y crea valor limitado.

Contrasta con un trabajo profundo.

Replying to routine messages is often shallow work.

Responder a mensajes rutinarios suele ser un trabajo superficial.

She saves shallow work for the end of the day.

Guarda el trabajo superficial para el final del día.

10

deep work*trabajo profundo*

DEF

Focused, uninterrupted activity that requires full concentration and creates real progress.

A widely used productivity term associated with Cal Newport.

ES

Actividad enfocada e ininterrumpida que requiere concentración total y crea un progreso real.

Un término de productividad ampliamente utilizado asociado con Cal Newport.

I need an uninterrupted hour of deep work.

Necesito una hora ininterrumpida de trabajo profundo.

Deep work helped him solve the difficult problem.

El trabajo profundo le ayudó a resolver el difícil problema.

11

grammar finally clicks*la gramática finalmente hace clic*

DEF

Grammar suddenly becomes clear and intuitive after earlier difficulty.

Click is informal and means become understandable.

ES

La gramática de repente se vuelve clara e intuitiva después de dificultades anteriores.

El clic es informal y los medios se vuelven comprensibles.

After enough examples, the grammar finally clicks.

Después de suficientes ejemplos, la gramática finalmente hace clic.

The past perfect finally clicked during the story.

El pasado perfecto finalmente hizo clic durante la historia.



12

nothing to show for it*nada que mostrar por ello*

DEF

No visible result or benefit despite spending time or effort.

Usually follows effort, expense or a difficult experience.

ES

Ningún resultado o beneficio visible a pesar de dedicar tiempo o esfuerzo.

*Generalmente sigue a un esfuerzo, un gasto o una experiencia difícil.**I studied for two hours but had nothing to show for it.**Estudí durante dos horas pero no obtuve nada que mostrar.**He attended every meeting and had nothing to show for it.**Asistió a todas las reuniones y no tuvo nada que mostrar.*

13

open loops*bucles abiertos*

DEF

Unfinished tasks or unresolved concerns that keep returning to your thoughts.

A productivity metaphor for incomplete mental processes.

ES

Tareas inconclusas o inquietudes no resueltas que siguen regresando a tus pensamientos.

*Una metáfora de la productividad para los procesos mentales incompletos.**Write unfinished tasks down so the open loops stop distracting you.**Escribe las tareas pendientes para que los bucles abiertos dejen de distraerte.**That unanswered message created another open loop.**Ese mensaje sin respuesta creó otro bucle abierto.*

14

buy you total presence*comprarte presencia total*

DEF

To give you the ability to be fully attentive in the current moment.

Buy is figurative and means obtain a benefit at the cost of a small action.

ES

Para brindarte la capacidad de estar completamente atento en el momento actual.

*Comprar es figurado y significa obtener un beneficio a costa de una pequeña acción.**Five minutes of planning can buy you total presence later.**Cinco minutos de planificación pueden permitirle conseguir una presencia total más adelante.**Putting the phone away buys you total presence in class.**Guardar el teléfono te permite tener presencia total en clase.*

15

Pomodoro Technique*Técnica Pomodoro*

DEF

A focus method using timed work sessions followed by short breaks.

Named after the Italian word for tomato because its creator used a tomato-shaped timer.

ES

Un método de concentración que utiliza sesiones de trabajo cronometradas seguidas de breves descansos.

*Debe su nombre a la palabra italiana tomate porque su creador utilizó un temporizador con forma de tomate.**The Pomodoro Technique helped her begin a task she was avoiding.**La Técnica Pomodoro la ayudó a comenzar una tarea que estaba evitando.**Try one twenty-five-minute Pomodoro before checking your phone.**Pruebe un Pomodoro de veinticinco minutos antes de revisar su teléfono.*

16

firework show*espectáculo de fuegos artificiales*

DEF

A highly stimulating burst of sights, sounds or mental activity.

Figurative in the episode, describing what phone scrolling does to the brain.

ES

Una explosión altamente estimulante de imágenes, sonidos o actividad mental.

Figurativo en el episodio, que describe lo que el desplazamiento del teléfono le hace al cerebro.

Scrolling before bed gives your brain a firework show.

Desplazarse antes de acostarse le ofrece a tu cerebro un espectáculo de fuegos artificiales.

The presentation was a visual firework show with very little substance.

La presentación fue un espectáculo visual de fuegos artificiales con muy poca sustancia.

17

progress is the fuel of focus*El progreso es el combustible del enfoque.*

DEF

Visible improvement creates motivation that helps concentration continue.

A metaphor comparing progress to fuel that powers attention.

ES

La mejora visible crea una motivación que ayuda a que la concentración continúe.

Una metáfora que compara el progreso con el combustible que impulsa la atención.

Remember that progress is the fuel of focus when motivation drops.

Recuerde que el progreso es el combustible para concentrarse cuando disminuye la motivación.

Small wins prove that progress can fuel focus.

Las pequeñas victorias demuestran que el progreso puede impulsar la concentración.

18

mind wanders*la mente divaga*

DEF

Your attention moves away from the task without a deliberate decision.

A standard collocation in psychology and meditation.

ES

Tu atención se aleja de la tarea sin una decisión deliberada.

Una colocación estándar en psicología y meditación.

When your mind wanders, gently return to the sentence.

Cuando tu mente divaga, regresa suavemente a la frase.

My mind wanders after long periods without a break.

Mi mente divaga después de largos períodos sin descanso.

19

the zone*la zona*

DEF

A state of deep concentration in which performance feels natural and time passes quickly.

Informal equivalent of the psychological state called flow.

ES

Un estado de profunda concentración en el que la interpretación se siente natural y el tiempo pasa rápidamente.

Equivalente informal del estado psicológico llamado flujo.

She entered the zone and forgot to check the time.

Entró en la zona y se olvidó de comprobar la hora.

Quiet music helps him get into the zone.

La música tranquila le ayuda a entrar en la zona.

