



# MEETING SURVIVAL KIT

For Professionals Who Understand English...  
But Can't Speak Under Pressure

What to say when your mind goes blank in a meeting.

*Luciana  
Grassi*

# INTRO

Si entiendes inglés, pero cuando tienes que hablar en una reunión **tu mente se queda en blanco, empiezas a traducir**, dudas de cada palabra y terminas diciendo menos de lo que realmente sabes, no es casualidad, ni falta de conocimiento, es una desconexión entre lo que sabes y lo que puedes ejecutar en tiempo real.

Este material no es una clase de inglés, no está pensado para enseñarte gramática ni para ampliar vocabulario de forma teórica, está diseñado para algo mucho más específico: **ayudarte a sostener una conversación en inglés** cuando hay presión, cuando hay otras personas escuchando y cuando no tienes tiempo para pensar demasiado.



# CUANDO TE HACEN UNA PREGUNTA Y TE BLOQUEAS

Uno de los momentos más incómodos es cuando alguien te hace una pregunta directa y sientes que sabes la respuesta, pero no consigues organizarla lo suficientemente rápido, entonces te quedas en silencio, o dices un "sorry" mientras intentas traducir mentalmente, perdiendo presencia y control de la conversación.

**Aquí no necesitas más inglés, necesitas estructura.**

En lugar de reaccionar desde el bloqueo, empiezas a introducir una pausa intencional, que no suene a inseguridad, sino a pensamiento:

***That's a great question, let me think about that for a second.***

A partir de ahí, no improvisas desde el caos, sino desde una base simple que puedas sostener sin esfuerzo:

***I'd say + idea + because + reason***

Por ejemplo:

***I'd say we should focus on this now, because it's already affecting the team's performance.***

Y si no tienes una respuesta completa, no te inventas nada, no te enredas, simplemente te posicionas con claridad:

***I don't have the full answer yet, but my initial thought is...***



# CUANDO QUIERES PARTICIPAR PERO NO ENTRAS

Otro patrón muy común es esperar el momento perfecto para hablar, ese momento en el que todo esté claro, en el que tengas la frase exacta, en el que no haya interrupciones... y ese momento no llega nunca.

Entonces te quedas fuera de la conversación. Participar no tiene que ver con perfección, tiene que ver con entrada.

## **Y la entrada se entrena.**

Puedes abrir espacio de forma natural, sin invadir, pero sin desaparecer:

***Can I add something here?***

***Just to build on that...***

***I'd like to share a quick thought.***

No necesitas permiso real, necesitas presencia suficiente para tomar ese lugar y permitirte hablar.

# CUANDO TE INTERRUMPEN O PIERDES EL HILO

Si cada vez que alguien te interrumpe te callas y no retomas tu idea, no es un problema de idioma, es un problema de posicionamiento dentro de la conversación.

No estás obligada a desaparecer porque el inglés es tu segundo idioma.

Puedes recuperar tu espacio de forma simple, directa y profesional:

***Let me finish that thought.  
Just to complete what I was saying...  
What I meant was...***

Esto no es confrontación, es darte tu lugar y confiar en ti.



# CUANDO NECESITAS CLARIDAD Y NO ENTIENDES TODO

Decir “yes” cuando no has entendido bien lo que te están diciendo no te ayuda, solo pospone el problema y lo agranda después.

Pedir claridad no te hace ver menos preparada, te hace ver más consciente.

Puedes hacerlo así:

***Could you clarify what you mean by that?***

***Just to make sure I understand...***

***Are you referring to...?***

Asegurarse de que ambas parten han entendido claramente es parte de comunicar bien.



# CUANDO TIENES UNA IDEA PERO NO LA CIERRAS

Hablar no es suficiente, si tu idea no queda clara, si no la cierras, si no la aterrizas, se pierde.

Y eso pasa mucho cuando estás pensando en cómo decirlo en lugar de qué estás diciendo.

Para cerrar con claridad:

***So, what I'm suggesting is...***

***The main point here is...***

***What this means for us is...***

No se trata de hablar más, se trata de que lo que digas tenga dirección y no te quedes dando vueltas, perdiéndote y estresándote más.



# CUANDO TU MENTE SE QUEDA EN BLANCO

Este es el punto crítico, el momento en el que todo se apaga, en el que sabes que sabes, pero no puedes acceder a eso.

Aquí no necesitas reaccionar rápido, necesitas sostenerte en ese "vacío".

Primero, respiras, literalmente, bajas el ritmo.

Luego introduces una pausa consciente:

***Let me think about that for a second.***

Y desde ahí, no buscas una respuesta brillante, buscas una respuesta posible:

***In general, I think...***

Por ejemplo:

***In general, I think we need a clearer structure before moving forward.***

No es perfecto, pero es suficiente para seguir dentro de la conversación.

# MICRO ENTRENAMIENTO

Esto no funciona si solo lo lees.

Funciona cuando lo dices en voz alta, cuando lo pruebas, cuando lo repites hasta que deja de sentirse extraño.

Empieza con esto:

***I need a second to think.***  
***From my perspective...***  
***What I'm trying to say is...***

Dilo más lento de lo que te pide el cuerpo, respira antes de empezar, siente cómo cambia tu forma de sostener la frase y tu seguridad también.



Puedes aprender más vocabulario, más estructuras, más reglas... y aun así seguir bloqueándote en una reunión.

Porque el problema no es el inglés. Es cómo respondes cuando no tienes tiempo, cuando hay presión, cuando alguien te está mirando esperando una respuesta.

Y eso no se soluciona estudiando más, se entrena de otra manera por eso cree ***The Presence Method*** que utilizo en mi programa personalizado ***Presence and Strategic Communication***.



Si esto te resulta útil, no es porque necesites seguir acumulando contenido y teoría, es porque necesitas empezar a trabajar en cómo usas lo que ya sabes.

Trabajo con personas que entienden inglés, que incluso lo usan, pero que todavía no consiguen sostenerse en conversaciones reales con claridad, con calma y con presencia.

Si ese es tu caso, puedes agendar una sesión conmigo y vemos exactamente dónde estás y qué necesitas ajustar para cambiarlo.

[Haz click aquí y reserva una sesión GRATIS de 15 minutos conmigo.](#)

