

Diccionario para padres en apuros

**70 palabras que
ayudan a entender
el lenguaje de
los adolescentes
españoles**



Brain
rot

Bro

Highkey

GRWM

Bae

Ghosting

TBT

Glow
up

#

Crush

No
cap

Trolear

Squad

Binge

slay

FOMO

DM

BTW

Lame

Cheesy

Clean
look

Plug

Chill

Demure

No
cap

Glow
up

TBT

Cringe

OOTD

Squad

slay

Binge

#1. El inglés en el lenguaje de los adolescentes

→ ¿Alguna vez has escuchado a tu hijo decir *cringe*, *random* o *FOMO* y no has tenido del todo claro qué significaba?

El inglés forma parte cada vez más de la vida cotidiana de los adolescentes en España. En sus conversaciones aparecen palabras que nacen en redes sociales, videojuegos, música o contenidos digitales globales, y que los jóvenes integran con naturalidad en frases en español.

Este pequeño diccionario recoge **70 términos identificados a partir del trabajo en el aula con más de 675 estudiantes del British Council y de una encuesta realizada a 99 familias**. Su objetivo es ayudar a comprender mejor el lenguaje que utilizan hoy los adolescentes y facilitar el diálogo entre generaciones.

Entre las expresiones aparecen términos ya muy extendidos como *cringe*, *random*, *glow up*, *mood* o *ghosting*, junto a otros que pueden resultar menos familiares para mu-

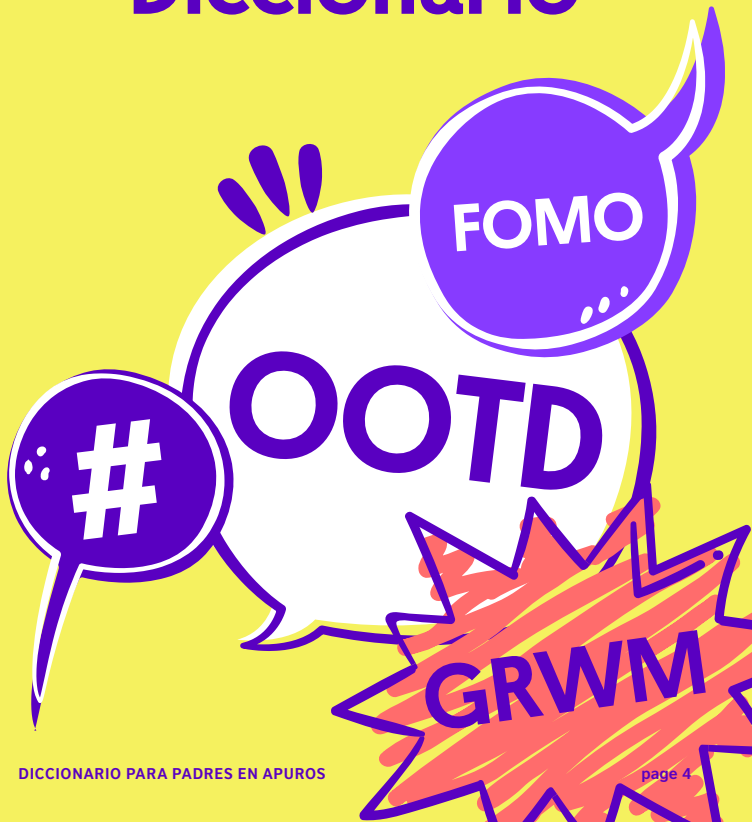


chas familias, como *FOMO*, *GRWM*, *GOAT*, *NPC*, *OOTD* o *POV*, muy vinculados al universo de redes sociales, videojuegos y cultura digital.

Más allá de las palabras concretas, este diccionario refleja un fenómeno más amplio: **cómo el inglés se mezcla con el español en la comunicación cotidiana de los jóvenes y cómo el lenguaje evoluciona en un entorno cada vez más digital y global.**

Porque entender las palabras que utilizan los adolescentes es también una forma de entender el mundo en el que crecen •

#2. Diccionario



Nota previa

Las palabras que componen este diccionario aparecen ordenadas alfabéticamente para facilitar su consulta. La selección se ha realizado a partir del trabajo desarrollado en el aula con nuestros estudiantes y del análisis de los términos que utilizan con mayor frecuencia en su comunicación cotidiana.

En cada entrada se ofrece una definición clara y un ejemplo real de uso recogido en el contexto educativo. Cuando una palabra está incluida en el Diccionario de la Real Academia Española (RAE), se indica expresamente. Asimismo, se señala cualquier particularidad relevante de pronunciación o adaptación al español cuando procede.

Las palabras que encontrarás a continuación aparecen con frecuencia en las conversaciones de los adolescentes y en los contenidos digitales que consumen cada día.

Aesthetic

Estilo o estética concreta popularizada en redes sociales (especialmente TikTok), asociada a una imagen visual cuidada y reconocible. Puede referirse tanto a moda como a decoración, fotografía o estilo de vida.

*Ejemplo: Ese outfit es aesthetic.
/ Tu look es aesthetic.*

Bae

Proviene de la expresión en inglés Before Anyone Else. Se utiliza para referirse a una pareja o persona especial.

Ejemplo: "Me ha dicho bae que hoy vayamos a cenar." / "A bae le gusta el nuevo disco de Rosalía."

Batch cooking

Preparar la comida de toda la semana en un solo día.

Ejemplo: Os voy a explicar en dos minutos mi batch cooking para esta semana.

Binge

Realizar una actividad de forma intensiva o repetida, especialmente ver series o consumir contenido.

Ejemplo: Necesito hacer binge watch de esta serie.

Boomer

Persona nacida entre 1946 y 1964. En el lenguaje juvenil, se utiliza de forma irónica para describir a alguien considerado "anticuado", incluso aunque no pertenezca realmente a esa generación.

Ejemplo: ¡Haces fotos de boomer!

Brain rot

Disminución del estado intelectual o de la capacidad de concentración atribuida al consumo excesivo de contenidos digitales triviales o repetitivos. Fue elegida palabra del año 2024 por Oxford University Press.

Ejemplo: Tengo tanto brain rot por culpa de TikTok que ya hablo en memes.

Bro (de Brother)

Hermano / colega. Forma informal de dirigirse a un amigo. En español suele pronunciarse con la "o" abierta, adaptada al sistema fonético español.

Ejemplo: Bro, ¿qué haces hoy?

Broke

Estar sin dinero.

Ejemplo: No puedo ir al parque de atracciones, estoy broke.

BTW

Siglas de By The Way (“por cierto”). Se utiliza principalmente en comunicación escrita digital.

Ejemplo: BTW, mañana me voy de vacaciones.

Buguear

Del inglés bug (error). Se utiliza para describir un fallo tecnológico o, en sentido figurado, cuando una persona se queda en blanco.

Ejemplo: Se me ha bugueado el ordenador.

Cheesy

Cursi, empalagoso o excesivamente sentimental.

Ejemplo: La película fue un poco cheesy.

Chill

“Estar de chill” significa estar relajado o hacer un plan tranquilo.

Ejemplo: Estuvimos de chill en mi casa.

Clean look

Estilo de peinado caracterizado por un acabado muy pulido y minimalista, normalmente con coleta o moño tirante, raya marcada y sin mechones sueltos, que transmite una apariencia ordenada y cuidada.

Ejemplo: Lleva un clean look perfecto.

Coquette

Estética viral asociada a la hiperfeminidad, el romanticismo y los tonos pastel, especialmente el rosa y los lazos.

Ejemplo: Ese lazo es muy coquette.

Crash

Quedarse dormido o descansar después de estar cansado.

Ejemplo: Voy a crashear un rato.

Cringe

Sensación de vergüenza ajena o incomodidad.

Ejemplo: No puedo ver ese vídeo, me da cringe.

Crush

Persona por la que se siente atracción romántica, generalmente de forma idealizada y, en muchos casos, sin que esa persona sea consciente de ello.

Ejemplo: Mañana veo a mi crush.

Demure

Estética asociada a la elegancia discreta y la modestia.

Ejemplo: Ese outfit es muy demure.

DM

Siglas de Direct Message (mensaje directo o privado en redes sociales).

Ejemplo: Mándale un DM.

Emoji

Icono digital utilizado para expresar emociones o ideas.

Incluida en el diccionario de la RAE.

Ejemplo: No me ha puesto ningún emoji.

Fail

Error o decepción.

Ejemplo: ¡Vaya fail!

Flex / Flexear

Presumir o alardear.

Ejemplo: Está flexeando sus nuevas zapatillas.

FOMO

Siglas de Fear of Missing Out (miedo a perderse algo).

Ejemplo: Tengo FOMO de no ir al concierto.

Ghosting

Desaparecer repentinamente y dejar de responder sin explicación.

Ejemplo: Me ha hecho ghosting.

Glow up

Mejorar con el tiempo, especialmente en apariencia o actitud.

Ejemplo: Ha tenido un glow up impresionante.

Goals

Algo deseable o aspiracional.

Ejemplo: Estas vacaciones son goals.

GOAT

Siglas de Greatest Of All Time.

Se utiliza para referirse a alguien excepcional.

Ejemplo: Es la GOAT.

Grind

Trabajar de manera constante para lograr un objetivo.

Ejemplo: Estoy en el grind para sacarme el C2.

GRWM

Siglas de Get Ready With Me.

Videos en redes donde se muestra la preparación para un evento.

Ejemplo: Ha subido un GRWM.

Hashtag

Etiqueta precedida por el símbolo # que permite agrupar contenido en redes sociales.

Incluida en el diccionario de la RAE.

Ejemplo: Busca #GREATGameChangers.

Hater

Persona que critica o muestra desaprobación, especialmente en internet.

Ejemplo: No hagas caso a los haters.

Highkey

Algo que se hace abiertamente o con intensidad.

Ejemplo: Highkey me encanta esta canción.

Hype

Expectativa elevada o entusiasmo anticipado.

Ejemplo: Hay mucho hype con esa serie.

IRL

Siglas de In Real Life (“en la vida real”).

Ejemplo: ¿Quedamos IRL?

Lame

Aburrido o poco interesante.

Ejemplo: La fiesta estuvo muy lame.

Lowkey

De forma discreta o con baja intensidad.

Ejemplo: Estoy lowkey emocionado.

Main

Persona que actúa como si fuera el centro de atención.

Ejemplo: No te creas el main.

Mood

Estado de ánimo.

Ejemplo: Hoy estoy de buen mood.

MVP

Siglas de Most Valuable Player. Persona más destacada en una situación.

Ejemplo: Fuiste la MVP del partido.

No cap

Expresión utilizada para enfatizar que algo es verdad o se dice con sinceridad.

Ejemplo: Es la mejor canción del año, no cap.

OOTD

Siglas de Outfit Of The Day. Conjunto de ropa que se muestra en redes sociales.

Ejemplo: Me gusta tu OOTD.

Plug

Contacto que facilita acceso a algo.

Ejemplo: Tiene el plug para conseguir entradas.

PIR

Siglas de Parent(s) In Room. Aviso para indicar que hay padres presentes.

Ejemplo: Cuidado, PIR.

POV

Siglas de Point Of View. Formato de contenido que muestra una situación desde una perspectiva concreta.

Ejemplo: POV: Llegas tarde al examen.

Random

Aleatorio o inesperado.

Ejemplo: Fue un martes random.

Recap

Resumen de un periodo o evento.

Ejemplo: 2025 Recap.

Savage

Brutalmente honesto o impresionante.

Ejemplo: ¡Savage!

Selfie

Autofoto. Incluida en la RAE como “selfi”.

Ejemplo: Vamos a hacernos un selfie.

Shade

Comentario indirecto con intención crítica.

Ejemplo: Eso fue puro shade.

Shippear

Del inglés relationship. Desear que dos personas formen pareja.

Ejemplo: Shippeo mucho a Alicia y Edu.

Shoutout

Reconocimiento público en redes sociales.

Ejemplo: Quiero dar un shoutout a mis amigos.

Skincare routine

Rutina de cuidado facial explicada en pasos o productos.

Ejemplo: Os enseño mi skincare routine.

Slay

Impresionar o hacerlo muy bien.

Ejemplo: Slay!

Spoiler

Revelar detalles clave de una serie o película.

Incluida en la RAE como “espóiler”.

Ejemplo: No me hagas spoiler.

Squad

Grupo de amigos cercanos.

Ejemplo: Salgo con mi squad.

Stalkear

Cotillear o seguir a alguien de forma insistente en redes sociales.

Ejemplo: Deja de stalkear.

Streaming

Transmitir contenido en directo por internet. Incluida en la RAE.

Ejemplo: El concierto se emitirá en streaming.

Swag

Estilo o actitud atractiva.

Ejemplo: Esa chaqueta tiene mucho swag.

Swipe

Deslizar el dedo en la pantalla de un dispositivo móvil para pasar historias de Instagram o carruseles de fotos.

Ejemplo: Swipe para ver unos días en mi vida.

TBT

Siglas de Throwback Thursday. Se utiliza para compartir recuerdos del pasado en redes sociales.

Ejemplo: TBT: vacaciones 2019.

Trend / Trending

Algo que está de moda o es tendencia.

Ejemplo: Me sumo al trend.

Trol / Troleear

Publicar mensajes provocativos o molestos en redes sociales. Incluida en la RAE.

Ejemplo: No vengas a troleear.

Unboxing

Vídeo en el que se muestra la apertura de un producto nuevo.

Ejemplo: Primer unboxing del año.

Vibes

Sensaciones o energía que transmite algo o alguien.

Ejemplo: Ese lugar tiene buenas vibes.

Viral

Contenido que se difunde rápidamente y alcanza gran visibilidad.

Incluida en la RAE.

Ejemplo: El vídeo se ha vuelto viral.

Wavy

Puede significar que algo o alguien tiene estilo o resulta atractivo. También se utiliza para referirse al método o resultado de potenciar ondas naturales en el cabello.

Ejemplo: Este peinado es súper wavy.

Woke

Persona consciente o sensibilizada ante cuestiones sociales.

Ejemplo: Es muy woke.

YOLO

Siglas de You Only Live Once (“solo se vive una vez”).

Ejemplo: Me voy a estudiar a Japón. YOLO.

#3. Agradecimientos

→ El British Council desea expresar su agradecimiento a los estudiantes que han participado en este proyecto y que, a través de su implicación y apertura, han hecho posible una observación directa y rigurosa del lenguaje que utilizan en su vida cotidiana. Su disposición a compartir ejemplos reales y matices ha aportado profundidad a esta investigación.

Queremos reconocer de manera especial la contribución del equipo docente del British Council, cuyo trabajo en el aula ha sido fundamental para el desarrollo de este proyecto. Gracias a su implicación, los estudiantes pudieron explorar activamente el uso de estas expresiones, analizar su significado y documentar sus contextos de uso dentro de las dinámicas de aprendizaje.

Extendemos también nuestro reconocimiento a las familias que respondieron al cuestionario y que contribuyeron con su mirada y reflexiones. Su participación ha permitido enriquecer el análisis incorporando una perspectiva intergeneracional que resulta esencial para comprender la circulación del lenguaje entre aula y hogar.

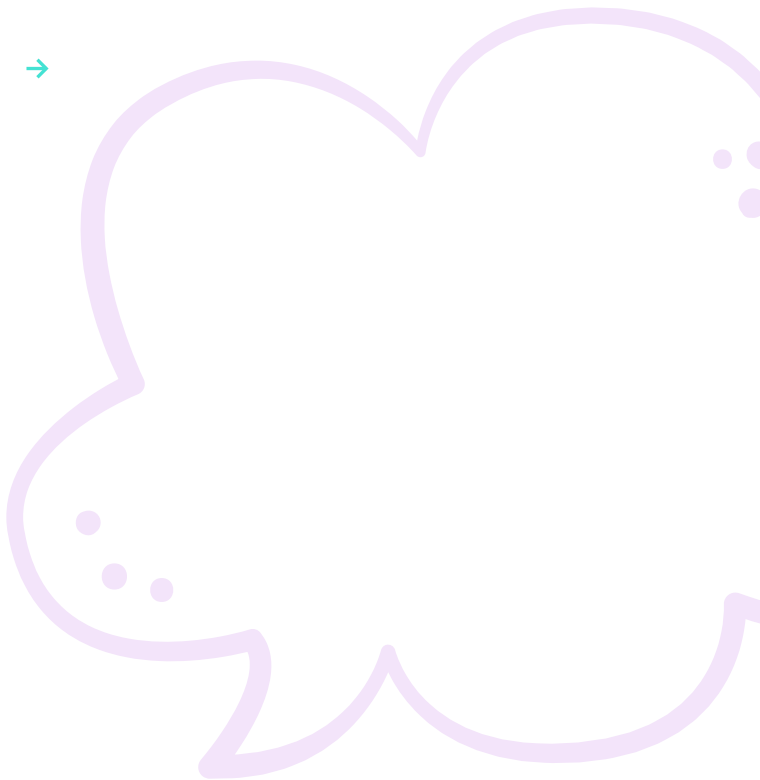
Este proyecto refleja el valor del diálogo entre profesorado, estudiantes y familias, y pone de manifiesto cómo la colaboración fortalece la comprensión mutua en un entorno cultural en constante evolución.

Este pequeño diccionario es, en definitiva, una invitación a escuchar con más curiosidad el lenguaje de los jóvenes y a descubrir cómo el inglés, la cultura digital y la creatividad generacional siguen transformando la forma en que nos comunicamos •

#4. Notas



#4. Notas





Brain
rot

Bro

Highkey

GRWM

Bae

Ghosting

TBT

Glow
up

#

Crush

No
cap

Trolear

Squad

Binge

slay

FOMO

DM

BTW

Lame

Cheesy

Clean
look

uguear

Plug

#

Glow
up

TBT

Chill

Demure

No
cap

Cringe

OOTD

Squad

Bi



BRITISH
COUNCIL