

LIBROS GRATUITOS DE IELTS

Vocabulary & Phrasing for Band 7

Sesenta y cuatro frases que realmente funcionan, cada una junto a la versión casi correcta de band 6 que reemplaza — no una lista larga, sino una pequeña y útil.

freeieltsbooks.net

Free to download, free to pass on · agosto de 2026

Índice

Vocabulary & Phrasing for Band 7

Part 0 — Cómo se evalúa realmente el vocabulario

0.1 Qué mide realmente Lexical Resource

0.2 La colocación, en una página

0.3 La palabra actuada

1.1 Ciudades y barrios

1.2 Trabajo y estudios

1.3 Tiempo libre y hábitos

1.4 Aprender una habilidad

1.5 Tecnología e internet

1.6 Medio ambiente y transporte

1.7 Salud y rutina diaria

1.8 Dinero y posesiones

Part 2 — Saying it twice

2.1 Para qué sirve la parafraseo

2.2 La trampa del diccionario de sinónimos

2.3 Cuatro movimientos fiables

Part 3 — What keeps your vocabulary at band 6

3.1 La palabra actuada

3.2 Repetir las palabras de la pregunta

3.3 "Very" más un adjetivo débil

3.4 Modismos sacados de una lista

3.5 Traducir desde tu propio idioma

Part 4 — Practice, and the last week

4.1 La prueba de reingreso

4.2 Los últimos siete días

El final

Vocabulary & Phrasing for Band 7

Free IELTS Books — freeieltsbooks.net Actualizado: agosto de 2026

De qué trata este libro

Este libro contiene sesenta y cuatro frases. Eso es todo el contenido, y ese número reducido es precisamente el punto.

No necesitas más palabras. Si estás estancado en 6 o 6.5, casi con toda seguridad ya tienes el vocabulario suficiente para llegar a 7 — lo que aún no tienes es la forma en que las palabras inglesas encajan entre sí. Las palabras inglesas tienen hábitos: la lluvia es *heavy*, no *strong*; una decisión se *makes*, y las compras se *does*. Cuando una frase ignora esos hábitos, se entiende perfectamente y aun así suena ensamblada. Esa es la mayor parte de la distancia entre el vocabulario de band 6 y el de band 7, y ninguna lista de palabras raras la cruza.

Por eso cada frase de este libro llega con dos oraciones: una en la que la frase hace su trabajo, y la versión de la misma idea que se escribe en band 6 — con el enlace exacto que falló, señalado por su nombre. Te reconocerás en algunas de las oraciones de band 6. Ese reconocimiento es la señal de que el libro está funcionando.

Cada oración de ejemplo fue escrita para este libro. Nada aquí procede de un examen real.

Lo que este libro se niega a hacer

Darte una lista larga.

Hay sitios que te darán gratis trescientas "palabras de band 7". Apréndelas el mes antes del examen y producirás justo lo que los examinadores escuchan todos los días: una palabra memorizada que llega a una oración que no fue construida para ella, sobresaliendo como un ladrillo en un seto. Una palabra que nunca has usado en una oración sobre tu propia vida todavía no es tuya, y la sala de examen es el peor lugar para probarla por primera vez.

Sesenta y cuatro frases que realmente puedes usar valen más que seiscientas que solo puedes recitar. Este libro prefiere ser pequeño y honesto al respecto.

Cómo usarlo

Lee primero la Parte 0. Explica qué escucha realmente el examinador, y es breve.

Después trabaja los ocho capítulos temáticos con calma — uno a la vez, no todos de una sentada. En cada capítulo, marca las dos o tres frases que no conocías, o que conocías pero nunca usas. Esas son las que te llevas. Ignora el resto; el objetivo no es reunir las sesenta y cuatro, sino usar una docena con naturalidad.

Cada capítulo termina poniendo tres de sus frases a trabajar dentro de una respuesta o un párrafo real. Lee esas partes con atención — una frase sola es una pieza de museo, y el objetivo es verla en movimiento.

La Parte 2 enseña la parafraseo, la habilidad de vocabulario que el examen más premia directamente. La Parte 3 es una lista de los hábitos que mantienen el vocabulario en band 6 — léela cuando reconozcas tu

propia escritura en ella. La Parte 4 te dice qué hacer en la última semana, y qué dejar de hacer.

Una nota honesta

Ningún libro puede prometerte una nota, y ninguna lista de palabras ha llevado nunca a nadie de 6 a 7 solo con leerla.

Lo que este libro sí puede hacer es mostrarte, frase por frase, qué significa realmente "natural" — con el detalle suficiente para que dejes de adivinar. Usar las frases, en voz alta y por escrito, sigue siendo tarea tuya.

© 2026 OurSharedCode — freeieltsbooks.net. Este libro es una publicación independiente, distribuida gratuitamente con fines educativos.

IELTS® es una marca registrada de British Council, IELTS Australia Pty Ltd (propiedad de IDP Education) y Cambridge English (parte de Cambridge University Press & Assessment) — en conjunto, los 'IELTS Partners'. Esta publicación y su autor no están afiliados, patrocinados, avalados ni aprobados por los IELTS Partners; 'IELTS' aparece en el título y en el texto únicamente para describir el tema de este libro.

Todas las preguntas, respuestas modelo y explicaciones son obra original del autor; no se reproduce ningún material oficial de IELTS. Para información oficial y actualizada sobre el examen, visita ielts.org.

Puedes compartir este libro libremente en su forma completa y sin modificar. No puede venderse. Las donaciones voluntarias cubren únicamente los costes de alojamiento, dominio y traducción; no se vende ningún material, y las donaciones no tienen relación con los IELTS Partners.

Part 0 — Cómo se evalúa realmente el vocabulario



0.1 Qué mide realmente Lexical Resource

Una de las cuatro notas, tanto en Writing como en Speaking, se llama Lexical Resource. El nombre suena a almacén — como si el examinador estuviera contando cuántas palabras tienes en existencia. No es eso.

Lo que se evalúa se acerca más a esto: ¿tienes más de una forma de decir una idea común?, ¿tus palabras encajan con el tema y la situación?, y ¿encajan *entre sí*? Una respuesta de band 6 tiene vocabulario suficiente para decir todo lo que necesita decir, y lo usa de forma un poco torcida — combinaciones raras, palabras ligeramente fuera de su registro natural, el mismo sustantivo repetido porque no llegó ninguna alternativa. Una respuesta de band 7 no está llena de palabras raras. Está llena de palabras corrientes en los lugares correctos, con cierta flexibilidad cuando la primera palabra no encaja del todo.

Esa última parte importa. La flexibilidad — poder rodear una palabra que no encuentras, o volver a plantear una idea sin repetirte — cuenta más que la rareza. Un candidato que dice *"I couldn't tell you the name of it, but it's the feeling that a place is really yours"* acaba de demostrar vocabulario de band 7 mientras le falta, a la vista de todos, una palabra.

0.2 La colocación, en una página

Las palabras se juntan en compañías, y cada idioma elige esa compañía de forma distinta.

En inglés, la lluvia es *heavy*, nunca *strong* — pero el viento es *strong*. Una decisión se *makes*, las compras se *does*, una foto se *takes*, y no hay ninguna razón para nada de esto. Estos hábitos se llaman colocaciones, y tu propio idioma también las tiene, lo cual es precisamente el problema: llevas las tuyas al inglés sin oírlas, porque en tu cabeza suenan normales.

Una colocación fallida cuesta más de lo que gana una palabra rara, por tres razones. Es frecuente — un enlace equivocado por oración se acumula rápido. Es visible — *"do a decision"* se entiende al instante y se nota al instante. Y marca la oración como ensamblada por piezas en lugar de producida entera, que es exactamente la impresión que Lexical Resource existe para medir.

Por eso este libro empareja cada frase con su casi-acierto de band 6. El casi-acierto no es "inglés incorrecto". Es inglés con un enlace fallido, y ver ese enlace es lo que permite arreglarlo.

0.3 La palabra actuada

Esto es lo que el examinador escucha varias veces al día: una respuesta que avanza a nivel band 6 — palabras sencillas, pequeños errores, perfectamente clara — y entonces, de pronto, "*plethora*".

La palabra llega a la velocidad equivocada. Se sienta en una oración que no fue construida para ella, junto a palabras con las que nunca se juntaría de forma natural. Se aprendió de una lista hace tres semanas, y todos en la sala lo saben. Esto es una palabra actuada, y no sube la nota. La baja, porque saber dónde pertenece una palabra es parte de lo que pide band 7, y una palabra actuada es la prueba más ruidosa posible de que ese saber no está.

La regla de trabajo de todo este libro: **si nunca has dicho una palabra en voz alta, en una oración construida por ti mismo, todavía no es tuya**. Nada en estas páginas merece memorizarse la semana antes del examen. Las frases de aquí son comunes, pequeñas y utilizables precisamente para que puedas hacerlas tuyas con tiempo — usándolas, sobre tu propia vida, antes de que el examen te las pida.

1.1 Ciudades y barrios

El lugar donde vives abre más entrevistas de Speaking que cualquier otro tema, y la vida en la ciudad — el tráfico, la vivienda, los espacios verdes — también recorre las preguntas de Writing. Estas ocho frases cubren la mayor parte de lo que este tema realmente te pide decir.

a short commute

Un trayecto corto entre casa y el trabajo o los estudios.

Spoken: "The best thing about the flat is honestly the short commute — I'm at my desk twenty minutes after I leave home."

At band 6: "It does not take long time to go to my office." — Fallan dos enlaces pequeños a la vez: debería ser *a long time*, y el verbo es *get to*, no *go to*. La idea sobrevive; la frase la delata.

within walking distance

Suficientemente cerca para ir a pie, sin necesidad de transporte.

Spoken: "Pretty much everything I need is within walking distance, which I didn't appreciate until I lived somewhere it wasn't."

At band 6: "Many shops are near from my house and I can go there by foot." — Debería ser *near to* o simplemente *near*; *on* foot, no *by* foot. Ambos son importaciones directas de enlaces de otros idiomas.

the cost of living

El coste general de vivir en un lugar — alquiler, facturas, gastos diarios.

Written: "Rents have risen faster than wages, and the cost of living now pushes young workers into the outer districts."

At band 6: "The life in my city is very expensive." — El inglés le pone precio a *the cost of living*, no a "the life". Una sola elección de sustantivo separa estas dos oraciones.

a quiet residential area

Una zona tranquila, sobre todo de viviendas.

Spoken: "It's a quiet residential area — mostly families, not much open after nine."

At band 6: "My neighbourhood is a calm zone for living." — *Calm* describe personas y mares de forma más natural que barrios, y *zone* pertenece a los documentos de urbanismo, no a la conversación.

heavy traffic

Mucho tráfico, atascos.

Written: "Heavy traffic in the centre adds half an hour to even short journeys."

At band 6: "The traffic in my city is very crowded." — Las calles están *crowded*; el tráfico es *heavy*. Este es el fallo de colocación clásico, y los examinadores lo encuentran a diario.

green space

Zonas verdes en la ciudad — parques, plazas.

Written: "The new development sets aside almost no green space, which residents noticed only after the trees were gone."

At band 6: "There are many natures in my city." — *Nature* no tiene plural, y las ciudades tienen *green space* o *parks*, no "natures".

well connected

Un lugar bien comunicado, con acceso fácil a todas partes.

Spoken: "The suburb itself is nothing special, but it's well connected — two metro lines and a night bus."

At band 6: "The transport of my area is very convenient to everywhere." — El sujeto natural es el *lugar*: un barrio está *well connected*; el transporte es *good* o *reliable*.

the area has changed a lot

Esta zona ha cambiado mucho en los últimos años.

Spoken: "The area has changed a lot in the last five years — half the old shops are gone."

At band 6: "My area became very different than before." — *Became different than before* se entiende, pero suena plano; *has changed a lot* es la frase a la que recurre alguien que habla con fluidez, y el present perfect ya lleva dentro, gratis, el matiz de "recientemente".

Putting three to work

Una respuesta de Part 1 a "*Do you like the area where you live?*", usando tres frases de este capítulo:

I do, mostly. It's a quiet residential area, so there's not much nightlife, but everything I actually use — the market, the gym, a couple of cafés — is within walking distance. The area has changed a lot recently, to be fair, and not all of it is an improvement. But I'd still rather live there than anywhere closer to the centre.

Fíjate en que nada de la respuesta es raro. Las frases hacen un trabajo discreto: cada una dice en tres palabras lo que las versiones de band 6 de arriba necesitan una cláusula entera para decir, y de ahí sale el espacio para opiniones y detalles.

1.2 Trabajo y estudios

"Do you work or are you a student?" es la segunda pregunta de la mayoría de los exámenes de Speaking, y la educación y el empleo aportan la mitad de las preguntas del examen de Writing. Estas frases sirven para ambos.

a demanding job

Un trabajo exigente, que pide mucho de ti.

Spoken: "It's a demanding job — long days, and you're never really finished — but I still mostly enjoy it."

At band 6: "My job is very busy and very tiring." — Una persona está *busy*; un *job* es *demanding*. La versión de band 6 también gasta dos adjetivos en decir lo que uno mejor dice solo.

meet a deadline

Cumplir con una fecha límite.

Written: "Students who work part-time often struggle to meet deadlines in term time."

At band 6: "It is difficult for them to finish the tasks before the time." — El inglés *meets* deadlines. "Before the time" es el significado de la palabra explicado en vez de la palabra misma.

gain experience

Adquirir experiencia.

Written: "A year in a junior role lets graduates gain experience that no classroom can offer."

At band 6: "Young people can get many experiences from working." — *Experience* en este sentido no tiene plural. *Many experiences* significa aventuras separadas; *experience* significa la habilidad acumulada que la oración pretende expresar.

job security

La seguridad de que un trabajo no va a desaparecer.

Written: "Older workers often value job security over a higher salary."

At band 6: "They prefer a safe and stable job than more money." — La idea tiene un nombre, *job security*, y usar ese nombre libera la oración. Además, es *prefer... to*, nunca *than*.

work long hours

Trabajar muchas horas, jornadas largas.

Spoken: "My father worked long hours when we were young, so evenings were quiet at home."

At band 6: "He was working many hours every day." — *Many hours* las cuenta; *long hours* es la frase fija que significa que la propia jornada laboral se alargó.

take a year off

Tomarse un año sabático, planeado y temporal.

Spoken: "I took a year off before university, which nobody in my family thought was a good idea at the time."

At band 6: "I stopped my studies for one year before university." — *Stopped my studies* suena definitivo, como abandonar los estudios. *Take a year off* nombra la versión planeada y temporal.

keep up with

Seguir el ritmo de algo, no quedarse atrás.

Spoken: "The course moves fast, and if you miss a week it's genuinely hard to keep up with the rest of the class."

At band 6: "It is hard to follow the lessons if you are absent." — *Follow* sugiere entender en el momento; *keep up with* nombra la carrera contra el ritmo, que es la dificultad real que se describe.

it opens doors

Abre puertas, da opciones para el futuro.

Spoken: "I chose the degree partly because it opens doors — you're not locked into one industry."

At band 6: "It gives many opportunities for my future." — No está mal, simplemente está gastada. *Gives many opportunities* aparece en miles de redacciones a la semana; *opens doors* es la frase que alguien con fluidez realmente dice.

Putting three to work

Un párrafo escrito para una redacción sobre si el salario importa más que la satisfacción en el trabajo, usando tres frases de este capítulo:

The case for choosing enjoyment weakens as responsibilities grow. A demanding job that a worker loves can still exhaust them if it means working long hours for pay that never quite covers the month. For most people the honest priority is job security: the confidence that the position will still exist next year. Enjoyment matters, but it is easier to enjoy work that is not keeping you awake about money.

Tres frases, ninguna palabra rara, y el párrafo se lee como algo argumentado en vez de ensamblado — que es exactamente el intercambio que ofrece este libro.

1.3 Tiempo libre y hábitos

El tiempo libre llena la parte amistosa de la mitad de Part 1 — aficiones, fines de semana, rutinas — y es donde las respuestas más a menudo se convierten en listas. Estas frases son de lo que realmente están hechas las respuestas desarrolladas sobre la vida cotidiana.

switch off

Desconectar, dejar de pensar en el trabajo.

Spoken: "I run in the evenings, mostly because it's the only reliable way I've found to switch off after work."

At band 6: "It helps me to relax my mind after working." — *Relax my mind* es una traducción directa de varios idiomas; la frase inglesa para dejar de pensar en el trabajo es *switch off*, y no necesita complemento.

catch up with friends

Ponerse al día con amigos.

Spoken: "Weekends are usually for catching up with friends — nothing organised, just coffee and talking."

At band 6: "I meet my friends and we talk about recent things in our lives." — Toda la cláusula es el *significado* de una frase que el inglés ya tiene. *Catch up with* es el nombre de esa actividad exacta.

take up

Empezar una afición.

Spoken: "I took up swimming last winter, which surprised everyone including me."

At band 6: "I started to learn swimming last winter." — *Started to learn* funciona, pero *take up* es el verbo que el inglés reserva específicamente para empezar una afición, y usarlo muestra variedad sin ningún riesgo.

make time for

Hacer tiempo para algo, como una decisión.

Spoken: "The weeks are full, but I try to make time for reading — even twenty minutes."

At band 6: "I try to find some time for reading." — *Find time* sugiere suerte; *make time* nombra la decisión. El examinador oye la diferencia entre lo que te ocurre y lo que eliges.

lose track of time

Perder la noción del tiempo.

Spoken: "When I'm drawing I genuinely lose track of time — I've missed dinner more than once."

At band 6: "When I do it, I forget the time and continue many hours." — *Forget the time* es la idea explicada; *lose track of time* es la frase, y es exactamente el tipo de modismo pequeño y natural que premia band 7.

get some fresh air

Salir a tomar el aire.

Spoken: "If I've been inside all day I'll walk to the river just to get some fresh air."

At band 6: "I go outside to breathe fresh air." — Nadie dice *to breathe*; la frase fija es *get some fresh air*, y por sí sola lleva todo el significado de "necesitaba salir de casa".

an early riser

Alguien que madruga.

Spoken: "I've become an early riser without meaning to — six o'clock, every day, weekends included."

At band 6: "I am the type of person who wakes up early every day." — The type of person who... es un rodeo largo para algo que el inglés ya tiene como sustantivo.

wind down

Relajarse poco a poco, sobre todo por la noche.

Spoken: "I stopped watching anything intense before bed — I need an hour to wind down or I sleep badly."

At band 6: "I try to make myself calm and relaxed before sleeping." — *Wind down* es el verbo específico para la versión lenta y nocturna de relajarse. *Make myself calm* describe un esfuerzo; *wind down* describe el proceso que la oración realmente quiere decir.

Putting three to work

Una respuesta de Part 1 a "*What do you usually do at the weekend?*", usando tres frases de este capítulo:

Nothing very exciting, honestly. Saturday is usually for catching up with friends — there's a café we've been going to for years. Sundays I keep quieter. I'll go out in the morning to get some fresh air, and then the afternoon is the one block of time I properly make time for reading. By the evening I feel human again.

Seis oraciones, tres frases, y ningún vocabulario por encima de lo corriente — pero la respuesta suena vivida, que es precisamente lo que "natural" significa para quien la evalúa.

1.4 Aprender una habilidad



A las cue cards les encanta este terreno — una habilidad que aprendiste, una persona que te enseñó, un momento en que algo fue difícil — y Part 3 lo extiende hacia cómo aprende la gente en general. Estas frases son el vocabulario de trabajo de toda esa conversación.

pick something up

Aprender algo de forma casual o rápida.

Spoken: "I picked up the basics of editing in a weekend — the rest took about a year."

At band 6: "I learned the basic skills very fast." — Correcto, pero plano. *Pick up* es el verbo específico para aprender algo de forma casual o rápida, y deja descansar a *learn* — repetir *learn* es el fallo habitual en las respuestas sobre este tema.

get the hang of it

Pillarle el truco a algo.

Spoken: "Driving felt impossible for about a month, and then one week I just got the hang of it."

At band 6: "After some time I became familiar to it." — *Familiar with*, primero; pero el verdadero fallo es que el inglés tiene una frase para exactamente este momento — el clic en el que una habilidad empieza a funcionar — y esta es esa frase. Solo para hablar; demasiado informal para una redacción.

it takes practice

Requiere práctica.

Spoken: "Anyone can cook edible food fast. Cooking food people actually want takes practice."

At band 6: "You need to practise a lot of times to do it well." — *Practise a lot of times* cuenta las ocasiones; *it takes practice* nombra el requisito, limpiamente, con lo que se aprende como sujeto.

trial and error

Ensayo y error.

Written: "Most practical skills are learned less from instruction than from trial and error."

At band 6: "People learn by trying and failing many times." — La explicación es exacta y tiene ocho palabras; la frase tiene tres, y es el nombre estándar del proceso en ambos registros.

a steep learning curve

Una curva de aprendizaje empinada, difícil al principio.

Written: "New employees face a steep learning curve in their first month."

At band 6: "It is very difficult to learn everything at the beginning." —

Usa la frase con precisión o no la uses: significa *difícil y rápido de aprender al principio*, no simplemente "difícil". Usada a la ligera se convierte en el vocabulario actuado del que advierte Part 0.

build confidence

Ganar confianza poco a poco.

Written: "Small early successes build confidence faster than praise does."

At band 6: "Winning small things can increase my confident." —

Confident es el adjetivo; el sustantivo es *confidence*, y se *construye* (*builds*), no se incrementa, cuando el significado es gradual.

learn from your mistakes

Aprender de los propios errores.

Spoken: "My aunt's whole teaching method was letting me learn from my mistakes — she'd watch me get it wrong and say nothing."

At band 6: "She let me take lessons from my failures." — *Take lessons from* es un enlace traducido; el inglés mantiene la frase fija, y *mistakes* es la palabra de trabajo, donde *failures* suena más pesado de lo que pide la situación.

rusty

Oxidado, con una habilidad perdida por falta de práctica.

Spoken: "I did French at school, but honestly it's rusty now — I understand more than I can say."

At band 6: "I forgot most of my French because I did not use it." — Exacto, pero *rusty* dice lo mismo en una sola palabra y muestra exactamente la flexibilidad que busca Lexical Resource: una metáfora sencilla, en pleno centro del inglés natural.

Putting three to work

Parte de una respuesta escrita a una pregunta sobre si la gente aprende mejor de los profesores o de la experiencia, usando tres frases de este capítulo:

Teachers matter most at the start, when a learner cannot yet see their own errors. After that point, experience does the heavier work. Most real skills are refined by trial and error, and what a learner gains from surviving early failures is not only technique: small recoveries build confidence in a way no lesson plan can. A good teacher, arguably, is someone who knows when to stop teaching and let that process begin — even when watching it takes patience.

Las frases desaparecen dentro del argumento. Esa desaparición es el objetivo: el vocabulario de band 7 se siente como fluidez, no se nota como decoración.

1.5 Tecnología e internet

La tecnología aporta una parte constante de las preguntas de redacción y casi todas las discusiones de Part 3 sobre "cómo ha cambiado la vida". La trampa de vocabulario aquí es poco habitual: el tema suena técnico, así que los candidatos buscan palabras de sonido técnico — y las frases que realmente sostienen estas conversaciones son pequeñas y corrientes.

spend time online

Pasar tiempo conectado a internet.

Spoken: "I probably spend two hours a day online without noticing any of them."

At band 6: "I waste many times in the internet every day." — *Online y on the internet*, nunca *in*; y *many times* significa "en muchas ocasiones", que es una afirmación distinta de *a lot of time*.

keep in touch

Mantener el contacto.

Spoken: "Half my family lives abroad, so keeping in touch mostly means video calls on Sundays."

At band 6: "The internet helps me to keep contact with my family." — *Keep in touch with*, o *stay in contact with* — la versión de band 6 empalma las dos en un enlace que el inglés no hace.

look something up

Buscar algo (una palabra, un dato).

Spoken: "If I don't know a word I just look it up on my phone, which my grandmother considers cheating."

At band 6: "I search about the word on the internet." — *Search about* es una preposición traducida. El inglés *looks things up*, o como mucho *searches for* algo.

a reliable connection

Una conexión fiable.

Written: "Remote work is only possible where a reliable connection can be taken for granted."

At band 6: "You need internet that is very strong and never stops." — En inglés las conexiones son *reliable*, *stable* o *fast* — no *strong*, que pertenece al café y a las opiniones.

screen time

El tiempo frente a una pantalla.

Written: "Parents worry less about content than about sheer screen time."

At band 6: "Children spend too much hours using their phones and tablets." — *Too many* hours, primero; pero la verdadera ganancia es el sustantivo. *Screen time* nombra la preocupación moderna en dos palabras y deja que la oración hable de ella como de una cosa.

a distraction

Una distracción.

Spoken: "I leave the phone in another room when I work — it's a distraction even when it's silent."

At band 6: "My phone makes me distracted very easily." — Funciona, pero la forma sustantiva es más fuerte: llamar al teléfono *a distraction* juzga el objeto, no solo el momento, que suele ser el significado que se busca.

face to face

Cara a cara.

Written: "Some conversations still need to happen face to face, and firing someone by email is widely felt to be cowardly."

At band 6: "It is better to talk with a real meeting." — *A real meeting* explica la idea; *face to face* es su nombre, y funciona tanto como adverbio como adjetivo (*a face-to-face conversation*).

rely on

Depender de.

Written: "Cities now rely on systems almost nobody in them understands."

At band 6: "People depend too much to technology." — *Depend on, rely on* — la preposición es fija, y es el error de preposición más común en las redacciones sobre tecnología.

Putting three to work

Una respuesta de Part 3 a *"Has technology changed how people maintain friendships?"*, usando tres frases de este capítulo:

It's changed the shape of them, I'd say. Keeping in touch has never been easier — my closest friend lives in another country and we talk most weeks, which would have been letters a generation ago. But there's a cost hiding in the convenience: when you can rely on a group chat to feel connected, it's easy to let years pass without meeting face to face. The friendship survives; something in it thins.

Una pregunta abstracta, respondida casi por completo con palabras de una sola sílaba — y la respuesta suena más competente, no menos, que una vestida de vocabulario técnico.

1.6 Medio ambiente y transporte

El examen de Writing vuelve a este terreno constantemente — el tráfico, la contaminación, qué deberían hacer los gobiernos al respecto. También es donde las redacciones suenan más parecidas entre sí, porque todo el mundo llega con las mismas frases memorizadas. Estas ocho se eligieron para ser útiles en vez de impresionantes.

public transport

El transporte público.

Written: "Investment in public transport pays for itself in road space alone."

At band 6: "The government should improve the public transports." — Sin plural, nunca. Una sola letra, y aparece en una frase que casi ninguna redacción sobre medio ambiente puede evitar, así que el error se repite en cada uso.

cut emissions

Reducir las emisiones.

Written: "The city cut emissions by a third in a decade, mostly by making driving expensive."

At band 6: "We must reduce the pollution gases from cars." — *The pollution gases* explica lo que *emissions* nombra. *Cut* es el verbo de trabajo: *cut emissions*, *cut costs*, *cut waiting times* — un verbo pequeño con un alcance amplio.

a practical alternative

Una alternativa práctica.

Written: "Buses only replace cars where they are a practical alternative — frequent, cheap and warm."

At band 6: "The government should give people another good choice instead of driving." — *Another good choice* es el significado; *a practical alternative* es la frase sobre la que una redacción puede construir una oración, y *practical* hace un trabajo preciso: posible *en la práctica*, no solo en teoría.

rush hour

La hora punta.

Spoken: "I've started leaving before seven just to miss rush hour."

At band 6: "The crowded time in the morning is very terrible." — El inglés le pone nombre. En cuanto tiene nombre, la oración queda libre para decir algo sobre ello en vez de describirlo desde cero.

air quality

La calidad del aire.

Written: "Air quality in the capital now varies more between districts than between seasons."

At band 6: "The quality of air in my city is not good." — No está mal — pero el sustantivo compuesto es la forma natural, y convierte el tema en algo que el resto del párrafo puede medir, comparar y mejorar.

environmentally friendly

Respetuoso con el medio ambiente.

Written: "Packaging described as environmentally friendly often only moves the damage somewhere less visible."

At band 6: "We should use products that are friendly to environment." — La forma fija es un solo par de palabras, *environmentally friendly*, y el artículo no es opcional: *friendly to the environment* si se desglosa.

throw something away

Tirar algo a la basura.

Spoken: "Half of what we throw away could honestly be repaired."

At band 6: "People throw their old things to the rubbish." — El inglés *throws things away* o *throws them out*; el destino está dentro del verbo. Los verbos frasales cotidianos como este son exactamente el tipo de vocabulario idiomático que premian los descriptores — el tipo pequeño y de trabajo, no los proverbios.

raise awareness

Crear conciencia sobre algo.

Written: "The campaign raised awareness but changed little behaviour, which is the usual order of events."

At band 6: "The government should make people know about this problem." — *Make people know* es el significado deletreado. Una advertencia honesta: *raise awareness* aparece en miles de redacciones y

por sí sola no gana nada — úsala, como aquí, cuando la oración sigue diciendo algo sobre esa conciencia.

Putting three to work

Un párrafo escrito para una redacción sobre reducir el uso del automóvil en los centros urbanos, usando tres frases de este capítulo:

Charging drivers works only when the city offers a practical alternative. Where public transport is frequent and cheap, a congestion charge changes behaviour quickly; where it is not, the charge simply taxes people who have no other way in. The measure of success is not the money collected but the mornings themselves — shorter rush hours, and air quality that residents can feel improving rather than read about.

Compara esto con la redacción que todo el mundo escribe — *"protect the environment for the next generation"* — y la diferencia no está en la ambición. Está en que cada sustantivo de aquí nombra algo comprobable.

1.7 Salud y rutina diaria

La rutina diaria es el terreno natural de Part 1, y la salud aporta un flujo constante de preguntas de redacción — la dieta, el ejercicio, el estrés, de quién es responsabilidad arreglarlos. El patrón de band 6 aquí es nombrarlo todo a través de *healthy* y *unhealthy*; estas frases son la salida de ese bucle.

a balanced diet

Una dieta equilibrada.

Written: "Schools teach children about a balanced diet and then sell them chips at lunchtime."

At band 6: "People should eat healthy foods every day." — *Healthy foods* clasifica los alimentos en dos cajones; *a balanced diet* nombra el consejo real, que trata de proporción, no de clasificación.

get enough sleep

Dormir lo suficiente.

Spoken: "Everything in my life works better when I get enough sleep, and I still don't do it."

At band 6: "I try to sleep early and enough hours every night." — *Sleep enough hours* es una traducción contada; el inglés reúne todo el requisito en *get enough sleep*.

cut down on

Reducir el consumo de algo.

Spoken: "I've cut down on sugar — not given it up, just pushed it to weekends."

At band 6: "I reduced to eat sugar in my daily life." — *Reduce* no puede llevar *to eat*. *Cut down on* es el verbo cotidiano para consumir menos de algo, y deja a *give up* libre para significar dejarlo del todo — una distinción que la oración de band 6 no puede hacer.

stay active

Mantenerse activo.

Written: "Older people who stay active recover from illness measurably faster."

At band 6: "Old people should do sports to keep their body healthy." — *Do sports* es la versión adolescente de la idea; *stay active* cubre caminar, hacer jardinería y nadar, que es lo que la oración sobre personas mayores realmente quiere decir.

a check-up

Una revisión médica.

Spoken: "I finally booked a check-up — nothing wrong, it had just been years."

At band 6: "I went to the hospital to control my health." — *Control* es el falso amigo aquí (varios idiomas lo usan para "revisar"). La visita tiene un nombre, *a check-up*, y en inglés se *books* (se reserva).

manage stress

Gestionar el estrés.

Written: "Employees are taught to manage stress as though the workload were weather."

At band 6: "It is important to control your stress feelings." — *Stress* necesita *feelings* detrás, y el verbo de trabajo es *manage* — que admite, honestamente, que el estrés no es algo que nadie simplemente elimina.

it becomes a habit

Se convierte en costumbre.

Spoken: "The first month of running was misery; after that it became a habit and stopped needing willpower."

At band 6: "After some time, it turned to my habit." — *Turned into*, en todo caso — pero la forma natural es *become a habit*, y ahí es donde la oración quiere ir en las preguntas sobre "rutina": qué le hace la repetición al esfuerzo.

skip a meal

Saltarse una comida.

Spoken: "When work gets busy I skip breakfast, which everyone tells me is the worst one to skip."

At band 6: "Sometimes I don't eat the breakfast because I have no time." — *Skip* es el verbo que el inglés reserva para no ir a propósito a una comida, una clase o una cola, y sin artículo delante de *breakfast*.

Putting three to work

Una respuesta de Part 1 a *"Is your daily routine healthy, do you think?"*, usando tres frases de este capítulo:

Partly. The exercise side is fine — I walk to work and I've managed to stay active even through winter. Food is weaker: when things get busy I skip meals, and then eat badly late in the evening, which is the opposite of a balanced diet. So it depends which half of the day you inspect, honestly.

La respuesta honesta y algo autocrítica no es solo más humana — también es más fácil de expresar con naturalidad, porque habla de detalles concretos en vez de defender un ideal.

1.8 Dinero y posesiones



Las cue cards preguntan por cosas que posees; Part 3 pregunta si la gente posee demasiado; las redacciones preguntan sobre ahorrar, gastar y la publicidad. El vocabulario del dinero en band 6 se apoya en *buy*, *expensive* e *important* — estas frases reparten ese peso.

put money aside

Apartar dinero, ahorrar poco a poco.

Spoken: "I try to put a little money aside every month, even when the month disagrees."

At band 6: "I save some money every month for my future." — *Save* está bien; lo importante es la variedad. Las respuestas sobre dinero repiten *save* tres veces por minuto, y *put aside* es el alivio natural para eso.

can't afford it

No poder permitírselo.

Spoken: "I'd love a bigger flat; I can't afford one, which simplifies the decision."

At band 6: "I don't have enough money to buy a bigger house." — Once palabras para decir lo que caben en cuatro. *Afford* lleva dentro "not enough money to", y también lleva un verbo: *can't afford to move*.

worth the price

Vale lo que cuesta.

Spoken: "The laptop was expensive, but four years on I'd say it was worth the price."

At band 6: "The laptop was expensive but it deserves its price." — *Deserve* quiere una persona; las cosas *están* worth su precio, o simplemente *worth it* — una de las frases de dos palabras más útiles del idioma.

an impulse buy

Una compra impulsiva.

Spoken: "The guitar was an impulse buy, and unlike most of them, it survived the first month."

At band 6: "I bought it suddenly without thinking too much before." — La cláusula es la definición; *an impulse buy* es el nombre. Nombrarlo también te permite ser gracioso al respecto, algo que las respuestas de Part 2 sobre posesiones necesitan mucho.

sentimental value

Valor sentimental.

Spoken: "The watch barely works, but it was my grandfather's, so it has sentimental value out of all relation to its price."

At band 6: "It is very important for me because of my memories." — La frase inglesa separa dos tipos de valor — el de mercado y el del recuerdo — y las cue cards sobre posesiones casi siempre preguntan por el segundo.

make ends meet

Llegar a fin de mes.

Written: "On the city's minimum wage, a family can make ends meet only by sharing housing."

At band 6: "It is very difficult for them to have enough money for living." — El modismo fijo es el registro natural para redacciones sobre salarios bajos — el tipo pequeño y de trabajo de modismo, no el tipo proverbio contra el que advierte 3.4.

a waste of money

Un desperdicio de dinero.

Spoken: "The gym membership was a waste of money — I went four times in a year."

At band 6: "I spent my money for nothing when I bought it." — *Spend money for nothing* es una forma traducida; el inglés juzga la compra con un sustantivo: *a waste of money*, exactamente en paralelo a *a waste of time*.

secondhand

De segunda mano.

Spoken: "Most of my furniture is secondhand, partly for the price and partly because I like things with a history."

At band 6: "I buy used things from other people to save money." — *Used things from other people* describe la categoría; *secondhand* es su adjetivo, y funciona en todas partes: a secondhand car, bookshop, coat.

Putting three to work

Un párrafo escrito para una redacción sobre si la publicidad hace que la gente compre cosas que no necesita, usando tres frases de este capítulo:

Advertising's clearest success is the impulse buy: the purchase decided in the thirty seconds between seeing and paying. Most of what it sells this way fails the simplest test a buyer can apply — a month later, was it worth the price? — and the unworn clothes and unused gadgets answer quietly from the cupboard. For households already struggling to make ends meet, that engineered regret is not a private weakness. It is the product working as designed.

Las ocho frases de este capítulo tratan sobre dinero; la fuerza del párrafo viene de gastarlas de una en una, en oraciones que cada una termina su propia idea.

Part 2 — Saying it twice

2.1 Para qué sirve la parafraseo

Los criterios públicos de evaluación mencionan la parafraseo por su nombre, y la mayoría de los candidatos no entienden por qué.

No es un adorno. El examen te *obliga* a repetir. La pregunta de la redacción te entrega sus propias palabras servidas, y copiarlas en tu introducción es el movimiento más visible de band 6. La cue card hace lo mismo. Y en cada respuesta larga necesitarás decir la misma idea dos veces — una para plantearla, otra para concluir la — con tus propias palabras de hace dos minutos esperando a que las repitas.

La parafraseo es la forma en que una respuesta escapa de ese bucle. Volver a expresar una idea con otras palabras es la prueba más directa de flexibilidad que Lexical Resource puede obtener: demuestra que la primera formulación fue una elección, no la única formulación que tenías.

Las redacciones modelo del Libro 1 muestran el movimiento una vez cada una: la apertura plantea una postura, la conclusión la retoma — "*I do not believe it is the best solution*" se convierte en "*I would not call it the best one*". La misma afirmación, otras palabras. Esa es toda la habilidad, y el resto de esta parte trata de cómo hacerlo de forma fiable.

2.2 La trampa del diccionario de sinónimos

La forma equivocada de parafrasear es palabra por palabra, con una lista de sinónimos.

Los vecinos del diccionario rara vez son verdaderos sustitutos. Cambia *important* por *matters* y la oración sobrevive: "Sleep is important" → "Sleep matters." Cambia *important* por *crucial* en una oración sobre una preferencia leve — "It is crucial for me to sit near a window" — y la oración de repente reclama una cuestión de vida o muerte que no pretendía. La palabra era un sinónimo; la oración dejó de ser verdadera.

Por eso la parafraseo hecha con diccionario de sinónimos suena tan rara: cada palabra por separado se puede defender, y el conjunto está mal. Es también donde suelen colarse las palabras actuadas (0.3) — la lista de sinónimos ordenada según lo impresionante que suena cada uno.

La regla de trabajo: parafrasea la idea a nivel de oración, no la palabra a nivel de palabra. Pregúntate qué *afirma* la oración, y luego di esa afirmación como si fuera la primera vez. Las palabras cambian porque cambió el ángulo, y esa es la única razón por la que las palabras cambian de forma natural.

2.3 Cuatro movimientos fiables

Cuatro formas de reformular una oración, mostradas sobre la misma oración base:

Cars should be banned from the city centre.

Cambia la categoría gramatical. Los verbos se vuelven sustantivos, los adjetivos se vuelven verbos: "*A ban on cars in the city centre is overdue.*" La afirmación queda intacta; la gramática a su alrededor se reorganizó sola, y las palabras nuevas llegaron con las formas nuevas.

Cambia el punto de vista. Dilo desde el otro extremo del hecho: *"The city centre would be better off without cars."* La autoridad que prohíbe ha salido de la oración; el lugar mismo es ahora el sujeto.

Nombra la categoría en vez del elemento. Sube o baja un nivel: *"Private vehicles have no place in the middle of a city."* — o baja: *"Nobody needs to drive past the cathedral."* Ambas retoman la misma postura con un zoom distinto.

Di lo que no es. Plantea la afirmación rechazando su contrario: *"Keeping the centre open to traffic serves nobody."* Negar la alternativa suele ser la parafraseo honesta más fácil, y de paso añade presión argumentativa gratis.

Cuatro movimientos, una sola afirmación, ninguna lista de sinónimos — y cada versión podría abrir o cerrar la misma redacción. Practícalos con cualquier opinión que tengas: la habilidad se transfiere entera.

Part 3 — What keeps your vocabulary at band 6

Cinco hábitos. Ninguno de ellos viene de la ignorancia — cada uno es algo que un candidato *hace*, normalmente porque en algún momento le enseñaron que así se sube la nota.

3.1 La palabra actuada

La sección 0.3 la describió; aquí está el diagnóstico.

Coge cualquier palabra que planees usar en el examen. ¿Podrías usarla ahora mismo, en voz alta, en una oración sobre tu propia vida — tu calle, tu trabajo, tu semana — sin prepararla? Si la respuesta es sí, es tuya. Si es no, es una recitación, y bajo la presión del examen llegará ligeramente torcida: la palabra correcta en el registro equivocado, en compañía de palabras con las que nunca se junta.

La solución no es aprenderse la palabra más a fondo. Es o bien usarla durante dos semanas hasta que deje de ser una actuación, o bien soltarla y confiar en la palabra más sencilla — que siempre fue la opción más fuerte de las dos.

3.2 Repetir las palabras de la pregunta

La pregunta dice *"Some people believe that children should learn a musical instrument"* y la respuesta empieza *"I agree that children should learn a musical instrument."* No hay nada incorrecto, y el examinador acaba de aprender algo verdadero: en el momento más predecible de

todo el examen para mostrar flexibilidad, esta respuesta copió en su lugar.

La primera oración que escribes o dices es donde más rinden los cuatro movimientos de Part 2. "*Music lessons give children something schools otherwise struggle to teach*" responde a la misma pregunta, hace un solo movimiento (cambio de categoría gramatical: *learn an instrument* → *music lessons*), y se lee como una persona pensando, no como un espejo reflejando.

No parafrasees frenéticamente, cambiando cada sustantivo. Un reformulado visible al principio basta; las palabras clave repetidas más adelante en la respuesta cuestan poco. Es el eco de apertura lo que penaliza.

3.3 "Very" más un adjetivo débil

Very good, very bad, very big, very important, very interesting, very tired.

Cada una de estas tiene alternativas más sencillas y más fuertes que el lector ya conoce: *excellent, enormous, essential, exhausted*. El problema no es que "very good" sea un error — es que recurrir a *very* es el hábito de no elegir. Seis *verys* en una respuesta de Speaking anuncian band 6 por sí solos, porque cada uno fue una bifurcación en la que se rechazó la palabra más fuerte.

Una advertencia honesta en la dirección opuesta: sustituir cada *very* por un intensificador sacado de una lista (*extremely, incredibly, tremendously*) no cambia nada — el hábito sobrevivió, solo cambió el disfraz. La solución es elegir el adjetivo correcto, no decorar el débil.

3.4 Modismos sacados de una lista

*"Every coin has two sides." "A double-edged sword." "Kill two birds with one stone."
"Raining cats and dogs."*

Los examinadores se topan con esto a diario, de candidatos que se los toparon una vez por semana. Se aprendieron en grupo, de páginas tituladas "idioms for IELTS", y llegan como llega todo el vocabulario actuado — a la velocidad equivocada, en oraciones construidas a su alrededor como vitrinas de exposición.

La verdad rara: los descriptores sí premian el lenguaje idiomático, y los refranes de manual no son lo que esa palabra significa. El inglés idiomático es el tipo pequeño y de trabajo del que este libro está lleno — *switch off, rusty, worth it, make ends meet* — frases que desaparecen dentro de una oración en vez de posar en ella. Una oración sencilla vence a un refrán de manual siempre, y un verbo frasal pequeño usado con naturalidad vence a ambos.

3.5 Traducir desde tu propio idioma

La mayoría de las colocaciones fallidas de este libro — *near from, by foot, control my health, depend to* — no son aleatorias. Son los enlaces de tu idioma, importados. Cada idioma suelda las palabras de forma distinta, y las soldaduras son invisibles desde dentro: *relax my mind* suena perfecto hasta que resulta que los hablantes de inglés nunca lo dicen.

Este libro no puede conocer tu idioma, así que no puede listar tus importaciones. Pero tú sí puedes. Cada vez que la oración de band 6 de este libro te haya hecho pensar *"but that sounds fine"* — eso es una importación, encontrada. Lleva una lista de dos columnas: el enlace que

hace tu idioma, el enlace que hace el inglés. Diez entradas de esa lista, recogidas de tus propios errores, valen más que cualquier lista de vocabulario de este libro o de cualquier otro sitio, porque ninguna lista ajena está dirigida a ti.

Esa lista es también la respuesta honesta a "cómo arreglo mi vocabulario en el último mes": no añadiendo palabras, sino encontrando los diez enlaces que tú personalmente importas, y volviendo a soldarlos.

Part 4 — Practice, and the last week

4.1 La prueba de reingreso

Seis consignas originales, que te devuelven a través de los mismos temas en vez de lanzarte a otros nuevos. Sin respuestas modelo — ya has visto sesenta y cuatro frases puestas en práctica; ahora se trata de poner tú mismo algunas en marcha.

1. Responde en voz alta: *"What's your neighbourhood like?"* Intenta usar al menos una frase de 1.1.
2. Escribe dos oraciones sobre un trabajo que no te gustaría tener, usando *demanding* y otra frase de 1.2.
3. Responde en voz alta: *"How do you usually spend a free evening?"* Usa una frase de 1.3.
4. Escribe una oración describiendo una habilidad en la que eres malo, usando *rusty* o *a steep learning curve*.
5. Responde en voz alta: *"Do you think people spend too much time on their phones?"* Usa una frase de 1.5 y un movimiento de parafraseo de Part 2.
6. Escribe dos oraciones sobre una posesión que te importa, usando *sentimental value*.

Compruébate a ti mismo con un único criterio: ¿sonaba la frase como parte de la oración, o sonaba colocada? Si suena colocada, todavía no está lista — no pasa nada, y es mejor saberlo ahora que en la sala de examen.

4.2 Los últimos siete días

Si tu examen es la semana que viene, esto es lo que merece la pena hacer con lo que hay en este libro.

Merece la pena hacer

- **Usa las frases que ya marcaste**, no unas nuevas. Dilas en oraciones sobre hoy — qué hiciste, qué notaste, qué te molestó. Diez minutos al día bastan.
- **Mantén abierta la lista de dos columnas de 3.5** y añade a ella cada vez que una oración de band 6 de este libro te haga pensar "but that sounds fine to me". Esa reacción es todo el diagnóstico.
- **Vuelve a leer Part 2 una vez**. Parafrasear la pregunta en tu primera oración es el hábito de mayor valor de todo este libro, y es un hábito, no un dato que memorizar.

No merece la pena hacer

- **Aprender frases nuevas de este libro o de cualquier otro sitio esta semana**. Una frase usada por primera vez bajo la presión del examen es una palabra actuada (0.3), venga de la lista que venga, incluida esta.
- **Alargar la lista**. Si has marcado más de quince o veinte frases entre todos los capítulos, tienes más de lo que puedes volver natural en una semana. Redúcela en vez de ampliarla.
- **Preocuparte por sonar avanzado**. Cada oración de ejemplo de este libro es corriente. La distancia entre band 6 y band 7 nunca trató de sonar avanzado — trataba de esos enlaces.

El final

Ahora ya sabes por qué "very good" te cuesta más de lo que parece, cómo suena una palabra actuada desde el lado del examinador, y sesenta y cuatro frases con sus casi-aciertos de band 6 nombrados con la precisión suficiente para arreglarlos.

Eso es, sinceramente, la mayor parte del trabajo. El resto es usarlas — en voz alta, en oraciones sobre tu propia vida, hasta que dejen de sentirse prestadas.

Buena suerte con el examen.

Sobre estos libros

Este libro es gratuito. Se escribió para regalarse, y puedes pasar el archivo a quien quieras que se esté preparando para el examen — un compañero de clase, un grupo de estudio, un profesor. No necesitas permiso y no hay nada que pagar.

Hay más libros gratuitos en **freeieltsbooks.net**.

Vuelve la semana que viene

Apunta la dirección ahora mismo, mientras la tienes en mente:
freeieltsbooks.net

Guárdala en tus marcadores, o pon un recordatorio en el teléfono para la semana que viene — estamos añadiendo más libros. La web muestra la

fecha de la última actualización, así que puedes ver de un vistazo qué ha cambiado desde tu última visita.

No hay nada a lo que suscribirse ni ninguna dirección de correo que dar. El recordatorio es tuyo, en tu propio teléfono — es la única forma que tenemos de llegar a ti, y así lo preferimos.

Esta edición se actualizó en agosto de 2026.

Publicación independiente — sin afiliación con los IELTS Partners ni aval de su parte.

Cada oración de ejemplo de este libro fue escrita para él. Aquí no se reproduce ningún material oficial del examen.