

Listening

7 day Workbook

Plan de Reprogramación Auditiva™

Objetivo:

Entrenar a tu oído para reconocer el inglés que ya conoces.

Antes de empezar

Muchas personas creen que tienen un problema de vocabulario. Pero cuando revisamos más de cerca descubrimos algo diferente.

Conocen muchas palabras.

Simplemente no las reconocen cuando las escuchan dentro de una conversación real. Durante estos próximos 7 días no vas a intentar entender cada palabra.

Vas a entrenar una habilidad mucho más importante:

Entender el mensaje aunque no entiendas todo.

Porque así funciona la comunicación real.

DÍA 1: Escucha sin Presión

Tiempo estimado: 10-15 minutos

Materiales:

✓ Audífonos (opcional)

Tu misión:

Escucha un video corto en inglés.

Máximo 5 minutos.

Recursos sugeridos:

- TED-Ed
- English with Lucy
- BBC Learning English

Regla Fénix™

No pauses.

No traduzcas.

No tomes notas.

Simplemente escucha.

Reflexión:

¿Qué tema entendiste?

¿Cómo te sentiste?

¿Qué porcentaje crees que entendiste?

DÍA 2: Detective de Ideas™

Tiempo estimado: 15 minutos

Materiales:

- ✓ Video o podcast corto

Tu misión: Escucha 3-5 minutos de contenido.

Al terminar responde:

- ¿De qué hablaban?
- ¿Cuál era la idea principal?
- ¿Qué información recuerdas?

Regla:

No respondas:

“Entendí pocas palabras.”

Responde:

“Entendí que...”

Reflexión: ¿Qué cambió cuando dejaste de enfocarte en palabras individuales?

DÍA 3: Shadowing Inteligente™

Tiempo estimado: 15-20 minutos

Materiales:

✓ Video de 30-60 segundos

Recursos sugeridos:

- Friends clips
- Modern Family clips

- TED Talks cortas
- English Speeches

Tu misión:

Escucha una frase.

Pausa.

Repítela.

Concéntrate en:

- ✓ Ritmo
- ✓ Entonación
- ✓ Energía

No en significado.

Reflexión: ¿Qué frase te gustó más repetir?

DÍA 4: Subtítulos Estratégicos

Tiempo estimado: 20 minutos

Materiales:

- ✓ Netflix
- ✓ YouTube

Tu misión: Ver el mismo video tres veces.

Primera vez

Sin subtítulos.

Segunda vez

Con subtítulos en inglés.

Tercera vez

Sin subtítulos nuevamente.

Reflexión: ¿Qué entendiste la tercera vez que no entendiste la primera?

DÍA 5: Tu Inglés Real™

Tiempo estimado: 15 minutos

Materiales:

✓ Podcast o video relacionado con tus intereses

Temas sugeridos:

- Negocios
- Marketing
- Psicología
- Fitness
- Viajes
- Moda

Tu misión: Escuchar contenido que realmente consumirías aunque estuviera en español.

Reflexión:

¿Qué palabras reconociste porque ya eran familiares para ti?

DÍA 6: Entrena tu Oído para la Velocidad

Tiempo estimado: 15 minutos

Materiales:

✓ YouTube

Tu misión: Escucha un video a velocidad normal.

Luego escúchalo nuevamente a 0.75x.

Finalmente vuelve a escucharlo a velocidad normal.

Objetivo: Permitir que tu cerebro identifique patrones que antes pasaban desapercibidos.

Reflexión:

¿Te pareció más fácil la segunda vez?

DÍA 7: Inmersión Auditiva Fénix™

Tiempo estimado: 20 minutos

Materiales:

✓ Podcast o video de tu elección

Tu misión: Escuchar durante 10 minutos completos.

Sin pausar.

Sin traducir.

Sin intentar entender cada palabra.

Tu única misión es seguir la conversación.

Como lo harías viendo una película.

Regla Fénix™

Si pierdes una palabra:

La dejas ir.

Si pierdes una frase:

La dejas ir.

Sigues adelante.

Reflexión Final

Completa estas frases:

Esta semana descubrí que...

Lo que más me sorprendió fue...

Antes pensaba que...

Ahora me doy cuenta de que...

Mensaje Final

Completaste estos 7 días, felicitaciones. Quiero que recuerdes algo:

No estás entrenando tu capacidad de escuchar palabras.

Estás entrenando tu capacidad de entender significado.

Y esa diferencia lo cambia todo.

Porque la comprensión auditiva no ocurre cuando entiendes el 100%.

Ocurre cuando eres capaz de seguir la conversación incluso cuando no entiendes cada detalle.

Y probablemente hoy entiendes mucho más inglés del que te habías permitido reconocer.

Con amor, Miss Adri.