



# APRENDE A APRENDER INGLÉS

*fundamentos y estrategias  
para la autonomía*

**Dr. Oscar Manuel Narváez Trejo**



# APRENDE A APRENDER INGLÉS



*Fundamentos y estrategias para la autonomía*

ISBN: 978-970-96172-1-4  
DOI: 10.58299/utp.279

## INFORMACIÓN EDITORIAL



Libro editado por la Universidad Tecnocientífica del Pacífico S.C.  
Calle 20 de noviembre 75 Pte. Colonia Mololoa. C.P. 63050.  
Tepic, Nayarit, México.  
Teléfono (311) 1100103.  
Página web: <https://www.editorial-utp.com.mx>.  
**Primera edición digital. Mayo 2026**



Esta publicación es resultado de actividades académicas, científicas y tecnológicas, fortaleciendo el desarrollo y la divulgación de las ciencias en contextos locales, nacionales e internacionales.

## Autor

**Óscar Manuel Narváez Trejo**

[onarvaez@uv.mx](mailto:onarvaez@uv.mx)

<https://orcid.org/0000-0003-3259-2787>

Universidad Veracruzana

## Diseñador

**Héctor René Méndez Romero**

[hecmedez@uv.mx](mailto:hecmedez@uv.mx)

<https://orcid.org/0009-0003-4060-5928>

Universidad Veracruzana

La distribución de este libro es bajo Licencia de Reconocimiento-No Comercial 4.0 Internacional (CC BY-NC 4.0). La cual permite compartir, copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato, adaptar, remezclar, transformar y crear a partir de los documentos publicados por la revista siempre dando reconocimiento de autoría y sin fines comerciales.

## Certificado de evaluación

La Editorial UTP, con Registro Nacional de Instituciones y Empresas Científicas y Tecnológicas, por la Secretaría de Ciencia, Humanidades, Tecnología e Innovación (SECIHTI) en México; **indexada en catálogos de calidad internacional**. Que, teniendo como **base fundamental el desarrollo del potencial humano**, es líder en el desarrollo y divulgación de producción científica, tecnológica y educativa con altos estándares de calidad en contextos locales, nacionales e internacionales, a través de publicaciones de artículos en revistas, libros, capítulos de libros, recursos educativos, conferencias y congresos.

# CERTIFICA


Que el libro titulado **“Aprender a aprender inglés: fundamentos y estrategias para la autonomía”**, presentado por el autor **Óscar Manuel Narvárez Trejo**, ha sido sometido a un exhaustivo proceso de arbitraje doble ciego por pares académicos, mediante criterios establecidos para investigaciones de alta calidad, y ha sido dictaminado como producto de investigación científica, tecnológica y/o educativa de alta calidad. Su publicación estará disponible a partir del 30 de mayo de 2026 en la **Biblioteca digital** de la Universidad Tecnocientífica del Pacífico.

Se extiende el presente certificado, a los 10 días del mes de mayo del año 2026.

## Transformando con Ciencias Tepic, Nayarit; México



  
**Dra. Ana Luisa Estrada Esquivel**  
Directora de la Editorial UTP  
Universidad Tecnocientífica del Pacífico

  
**César Alejandro González Guzmán**  
Coordinador de la Editorial UTP  
Universidad Tecnocientífica del Pacífico



# APRENDE A APRENDER INGLÉS



*Fundamentos y estrategias para la autonomía*

## Resumen

Este libro constituye un recurso didáctico fundamental, validado mediante investigación-acción, cuyo propósito es transformar el aprendizaje del inglés en el contexto de la educación media y superior mexicana. La obra aborda la brecha crítica entre el conocimiento lingüístico y la autogestión, guiando al estudiante desde un modelo de dependencia hacia una autonomía autorregulada. A través del "Mapa Estratégico", se propone un núcleo metodológico original que estructura el dominio del idioma en cuatro dimensiones: lingüística, cultural, metodológica y personal. El texto integra la enseñanza explícita de estrategias cognitivas, metacognitivas y socioafectivas, incorporando el uso crítico de la inteligencia artificial para potenciar el aprendizaje. Al redefinir el proceso como una "maratón de consistencia" basada en la práctica deliberada, esta obra aporta una solución situada y de alto rendimiento para el desarrollo de la competencia comunicativa y la agencia del estudiante mexicano principiante.

**Palabras clave:** autonomía educativa, idiomas, estrategia de aprendizaje, enseñanza superior, educación y cultura.

## Abstract

This book is a fundamental resource, validated through action research, aimed at transforming English language learning within the context of Mexican middle and higher education. The work addresses the critical gap between linguistic knowledge and self-management, guiding students from a dependency model toward self-regulated autonomy. Through the "Strategic Map," it proposes an original methodological core that structures language proficiency across four dimensions: linguistic, cultural, methodological, and personal. The text integrates the explicit teaching of cognitive, metacognitive, and socio-affective strategies, incorporating the critical use of artificial intelligence to enhance learning. By redefining the process as a "marathon of consistency" based on deliberate practice, this work provides a situated, high-performance solution for developing communicative competence and agency in beginner Mexican students.

**Keywords:** educational autonomy, Language, learning strategies, higher education, education and culture.

## Introducción y orientación

Aprender una lengua extranjera es mucho más que memorizar palabras o traducir frases. Es un proceso que involucra motivación, estrategia, constancia y autoconocimiento. Esta guía **–Aprende a aprender inglés: una guía reflexiva para desarrollar autonomía–** está diseñada para acompañarte en ese proceso desde una perspectiva reflexiva, práctica y progresiva.

La versión que tienes en tus manos es una **traducción libre y adaptada** del curso original *Learning to Learn a Language*, desarrollado por The Open University (Reino Unido). El curso original está diseñado con una sólida base en **estrategias probadas de aprendizaje a distancia**, lo que garantiza que las técnicas que aprenderás funcionen incluso si estudias por tu cuenta". La traducción y adaptación ha sido realizada por el Dr. Oscar Manuel Narvárez Trejo, académico especializado en lingüística educativa y enseñanza del inglés, con el objetivo de contextualizar los contenidos para estudiantes principiantes de inglés, especialmente en entornos educativos mexicanos.

Además de traducir los contenidos, esta guía incorpora:

- Actividades que fomentan el aprendizaje autónomo y la autorregulación.
- Recursos accesibles en español para reforzar cada unidad.
- Rúbricas que permiten evaluar el progreso de manera formativa.

Cada unidad está pensada como un paso en tu camino hacia el dominio del inglés, no solo como idioma, sino como herramienta de comunicación, crecimiento personal y acceso a nuevas oportunidades.

Te invito a recorrer esta guía con curiosidad, compromiso y confianza en tu capacidad de aprender.

**El inglés no se aprende en un día, pero cada día cuenta.**

## Nota para docentes

Esta guía ha sido diseñada como un recurso complementario para cursos de inglés dirigidos a estudiantes principiantes, particularmente para el contexto educativo mexicano. Su enfoque se centra en el desarrollo de estrategias de aprendizaje autónomo, la reflexión metacognitiva y la construcción progresiva de competencias comunicativas.



### ¿Cómo puede utilizarse esta guía en el aula?

- Como material de apoyo en cursos de inglés básico, especialmente en las primeras semanas del curso.
- Como módulo transversal en programas de formación sobre “aprender a aprender” o estrategias de estudio.
- Como recurso para tutorías, asesorías académicas o acompañamiento personalizado.
- Como base para proyectos de portafolio, autoevaluación o aprendizaje basado en retos.

### ¿Qué ofrece esta guía?

- Una estructura clara en 7 unidades temáticas, cada una con subtemas reformulados para mayor claridad y motivación.
- Actividades diseñadas para fomentar la autonomía, la autorregulación y el pensamiento estratégico.
- Rúbricas formativas para evaluar el progreso de manera reflexiva y contextualizada.
- Recursos accesibles en español, seleccionados para reforzar cada unidad.

### Sugerencias para su implementación

- Promueva el diálogo sobre las metas personales de los estudiantes y sus estilos de aprendizaje.
- Integre las actividades como parte de la planificación semanal o como tareas opcionales de refuerzo.
- Invite a los estudiantes a construir un portafolio de aprendizaje con evidencias de cada unidad.
- Fomente el trabajo colaborativo en actividades como los mapas mentales, los diálogos situacionales o la curaduría de recursos



# Génesis y validación de la obra: Un enfoque de Investigación-Acción

La presente obra surge de una necesidad pragmática identificada en la praxis docente dentro de la Licenciatura en Lengua Inglesa y Didáctica del Inglés de la Universidad Veracruzana. La traducción y adaptación del material siguió un ciclo metodológico de investigación-acción, estructurado en tres fases críticas que garantizan su pertinencia y efectividad en el aula.

## 1. Fase de diagnóstico y observación

Durante la impartición del curso Estrategias de Aprendizaje del Inglés, se identificó una brecha entre el conocimiento de la lengua y la capacidad del estudiante para gestionar su aprendizaje de manera autónoma. Los materiales utilizados carecían de una mediación adecuada para el contexto sociocultural del estudiante mexicano, lo que dificulta la transferencia de estrategias de aprendizaje a situaciones reales.

## 2. Fase de intervención y pilotaje

La traducción/adaptación de la obra original se implementó como recurso principal de instrucción en tres ciclos escolares con grupos de licenciatura. Este pilotaje permitió evaluar la claridad, aplicabilidad y potencial metacognitivo de cada unidad, sometiendo el contenido a un proceso de validación pedagógica sistemática.

## 3. Fase de ajuste y curaduría pedagógica

A través de la observación participante y retroalimentación cualitativa obtenida en el aula, se realizaron ajustes significativos. Este proceso de curaduría pedagógica permitió:

- Contextualizar los ejemplos al entorno lingüístico y sociocultural de los estudiantes mexicanos.
- Graduar la complejidad, asegurando un andamiaje coherente con el desarrollo cognitivo del alumno.
- Validar la utilidad práctica de las estrategias propuestas en contextos académicos reales.

Este proceso consolidó la obra como un recurso didáctico contextualizado y coherente con las necesidades reales del estudiantado.

## El problema epistemológico

El eje central del libro es el desarrollo de la autonomía en el aprendizaje del inglés, un proceso inherentemente reflexivo y consciente, indispensable en el contexto educativo actual. En los enfoques centrados en el estudiante y el aprendizaje, empoderar al estudiante implica ayudarles a desarrollar estrategias que fortalezcan su capacidad para gestionar su propio progreso lingüístico.

Ante esta evolución paradigmática, esto se logra mediante la enseñanza explícita y la consolidación de estrategias que impactan directamente en el mejoramiento del desempeño académico y en la calidad de los conocimientos adquiridos. Por consiguiente, este libro se erige como un componente curricular esencial, al fomentar en el estudiante la comprensión y aplicación de sus propios procesos de aprendizaje. Esto, a su vez, cimienta una postura de formación continua y autogestión, fundamental para la educación para toda la vida.

La literatura especializada evidencia una disociación persistente entre el conocimiento sobre el inglés y la capacidad de usarlo estratégicamente. Este vacío no se atribuye a una carencia de capacidad o inteligencia inherente al estudiante, sino a modelos pedagógicos convencionales que priorizan el contenido lingüístico sobre los procesos de aprendizaje, lo que repercute en bajos índices de aprovechamiento. Por lo tanto, se requiere un modelo pedagógico que promueva explícitamente la metacognición y la autonomía del estudiante, que le permitan regular, monitorear y evaluar su propio progreso de forma autónoma.

### Postulado central

Ante este vacío pedagógico, la obra postula un cambio de paradigma: pasar de un modelo centrado en la transmisión de contenidos a uno enfocado en enseñar al estudiante a gestionar su aprendizaje. Esta transición implica reorientar el proceso didáctico: el docente debe fungir como mediador y facilitador de la autonomía, y el material didáctico en una guía reflexiva que equie al estudiante con las herramientas cognitivas y metacognitivas para convertirse en un agente activo y autorregulado de su propio proceso de aprendizaje.

### Metodología de la Adaptación

Mientras que en la sección introductoria presento el marco general del proceso de investigación-acción que sustenta la adaptación de este libro, en el presente apartado describo los criterios y decisiones didácticas mediante las cuales dicho proceso se concretó en la adaptación del material. El ajuste del material no fue una simple traducción, sino una transposición didáctica sustentada en la praxis. Los criterios de ajuste fueron:

- Coherencia contextual: adecuación de ejemplos, explicaciones y tareas al contexto educativo nacional.
- Experiencia de campo: Se integró tanto mi experiencia personal como aprendiente y como profesor de inglés como las inquietudes manifestadas por los estudiantes durante el pilotaje.
- Foco en la dificultad real: ajustes derivados de preguntas, dudas e inconsistencias observadas en las tareas y ejercicios de los estudiantes.
- Investigación aplicada: El contenido de la obra fue sometido a tres ciclos sistemáticos de pilotaje, lo que le otorga un carácter explícito de investigación-acción. pues permitió:
  - ✓ Validar la claridad y evaluar la efectividad de las nuevas explicaciones y ejemplos contextualizados.
  - ✓ Confirmar la factibilidad de actividades, preguntas reflexivas, estrategias y material de apoyo en el entorno académico y cultural del estudiante mexicano.
  - ✓ Utilizar la retroalimentación cualitativa y la observación para una curaduría pedagógica constante, asegurando que la obra no solo brinde información, sino que promueva la reflexión metacognitiva autónoma.

# Fundamentación teórica

## Antecedentes teóricos del aprendizaje autónomo

En este apartado se presenta una síntesis de las perspectivas teóricas más relevantes que sustentan la autonomía en el aprendizaje de lenguas.

El aprendizaje autónomo cuenta con raíces históricas que pueden rastrearse hasta Humboldt, y la noción de *Bildung* como proceso de individualización, donde el ser humano desarrolla su personalidad y capacidad humana; esta tradición *incorpora* tanto una imagen ideal de conocimientos y habilidades como procesos de aprendizaje libres (Sjöström y Eilks, 2018; Fischler, 2011).

El interés contemporáneo por la autonomía se consolidó en los 70s y 80s, cuando la investigación comenzó a explorar con mayor interés la idea de que los estudiantes ejercieran mayor control sobre sus procesos de aprendizaje. En esta línea, el aprendizaje experiencial aporta elementos clave al vincular la autonomía con la participación activa, la autodirección y la relevancia de la experiencia y cosmovisión del alumno, especialmente en educación orientada a la resolución de problemas (Dewey, 1961).

En el plano metodológico, algunas propuestas buscaron traducir estos supuestos en prácticas áulicas que demandan mayor agencia del estudiantes; por ejemplo, el Método *Silent Way*, promovió un rol activo del estudiante al activar su conciencia y su capacidad de aprender (Richards, 2013). En paralelo, la discusión crítica sobre la relación docente-estudiante enfatiza una reconfiguración dialógica en la que el docente deja de ser la única fuente de saber y el estudiante se construye en corresponsabilidad, cuestionando la autoridad como forma de control (Freire, 1972).

Desde las perspectivas constructivistas, la autonomía se sostiene en la idea de que el estudiante construye activamente el conocimiento: *el currículo en espiral de Bruner* (1975) propone al estudiante como agente que organiza y categoriza la información favoreciendo el descubrimiento en lugar de la transmisión directa (Bruner, 1975). En consonancia, el construccionismo de Piaget (1973) subraya que el conocimiento no se entrega, sino que debe construirse personalmente a través de actividades autónomas significativas.

Más recientemente, el construccionismo enfatiza la integración progresiva de acciones en contextos donde el alumno participa conscientemente en la construcción de entidades públicas, favoreciendo la exploración de intereses propios (Papert y Harel, 1991). En este marco, se reafirma que la enseñanza no equivale a transferir conocimientos a receptáculos pasivos, sino a promover condiciones para que el estudiante construya sentido y agencia (Adams, 2006).

Las perspectivas socioconstructivistas amplían esta base al comprender la autonomía como un proceso situado en lo social: Vygotsky (1978), propone que el conocimiento se construye socialmente, mediante el lenguaje, posteriormente, el andamiaje de Bruner y la conceptualización de Adams refuerzan el aprendizaje como producto de interacción, interpretación y comprensión (Vygotsky, 1978; Holmes, 2019; Adams, 2006). En términos de aprendizaje significativo, se sostiene que este ocurre cuando el alumno selecciona, organiza e integra información relevante con conocimientos previos, lo cual conecta de manera directa con procesos metacognitivos que sostienen la autonomía (Mayer, 2004; Claro y Loeb, 2019).

En el contexto mexicano, la cultura educativa adquiere un papel primordial: estudiantes acostumbrados a la enseñanza tradicional pueden experimentar dificultades ante formatos no presenciales o menos directivos, y tienden a valorar el sentido de pertenencia al grupo (Herrera, 2010). Por lo tanto, el uso de técnicas socio-constructivistas y comunidades de aprendizaje es esencial para mejorar estas habilidades (Isabeles-Flores, 2022).

Desde enfoque cognitivos, la Teoría Cognitiva Social de Bandura (1997) reconoce funciones humanas como simbolización, previsión, aprendizaje vicario, autorregulación y autorreflexión, particularmente estas dos últimas se vinculan de forma intrínseca con la autonomía del aprendizaje (Bandura, 1997). En el plano motivacional, la Teoría de la Autodeterminación explica como los contextos sociales y diferencias individuales facilitan motivación autónoma y motivación controlada, asociadas con voluntad, elección y afecto positivo, dimensiones que favorecen trayectorias sostenidas de aprendizaje (Ryan y Deci, 2015).

Finalmente, las tecnologías educativas contemporáneas se articulan con la autonomía al requerir y, a la vez, transformar los roles del alumno y del docente en el aprendizaje de lenguas (Reinders y White, 2016). En particular, las herramientas basadas en inteligencia artificial permiten retroalimentación inmediata, secuencias personalizadas, detección de errores y recomendaciones adaptadas al progreso, promoviendo metacognición y autorregulación mediante rutas de aprendizaje ajustadas.

A partir de estas perspectivas, la autonomía puede operacionalizar mediante principios que permiten describir con precisión qué hace el estudiante para dirigir, regular y sostener su aprendizaje.

### **Principios del aprendizaje autónomo**

Según Castro Sánchez et al. (2019) en la actualidad hay considerable evidencia de principios constructivistas en uso dentro de la educación superior. Por lo tanto, para hacer la transición hacia un aprendizaje más autónomo, los estudiantes deben cumplir con ciertos principios de autonomía. Tales principios que dan forma a su proceso se conceptualizan bajo la autodirección, la autoeficacia y la autorregulación.

#### **Autodirección**

Ernst et al. (2022) sostienen que el aprendizaje autodirigido representa un proceso de aprendizaje individual, con propósito y en desarrollo. En primer lugar, es individual porque la naturaleza del aprendizaje autodirigido enfatiza la autonomía, la elección y la autorrealización. En segundo lugar, según Kundu y Bej (2025), es de desarrollo porque el alumno asume la responsabilidad de establecer sus objetivos de aprendizaje, administrar tareas y controlar los métodos y recursos utilizados para lograr metas personales, resolver problemas o satisfacer las demandas percibidas probando cíclicamente sus ideas en contextos del mundo real, y aplicando la reflexión personal y la retroalimentación externa para desarrollar y refinar aún más estas ideas. En tercer lugar, es evolutivo, ya que la autodirección es un vehículo para el crecimiento personal (Groen y Kawalikak, 2014).

El aprendizaje autodirigido brinda a los alumnos la libertad y la autonomía para elegir el qué, el por qué, el cómo y el dónde de su aprendizaje (Francis, 2017). Sin embargo, a la hora de responder a estas preguntas, es difícil determinar los propósitos de los estudiantes (el por qué), la forma en que desarrollan su autonomía a través de una serie de estrategias, acciones y autoevaluación (el cómo), así como si el aula (el dónde) contribuye al refuerzo del principio de autodirección en el contexto mexicano.

Según Knowles (1975), el aprendizaje autodirigido es un proceso que implica cinco pasos diferentes, a medida que las personas toman la iniciativa, con o sin ayuda de otros, para (1) diagnosticar sus necesidades de aprendizaje, (2) formular metas de aprendizaje, (3) identificar recursos humanos y materiales para el aprendizaje, (4) elegir e implementar estrategias de aprendizaje apropiadas y (5) evaluar los resultados del aprendizaje.

### **Autorregulación**

Para comprender mejor el concepto, es necesario resaltar que la autodirección, o aprendizaje autodirigido, suele confundirse con la autorregulación. Por ello, resulta pertinente señalar sus principales diferencias. En términos generales, el aprendizaje autodirigido se centra en la autonomía del estudiante y en su responsabilidad personal para gestionar sus actividades de aprendizaje y el grado de control que ejerce sobre dicho proceso (Little, 2022). En cambio, la autorregulación se refiere a los procesos internos que el alumno pone en marcha durante la ejecución de tareas (Jossberger et al, 2010). En otras palabras, se supone que un aprendiz autodirigido debe autorregularse, pero un aprendiz autorregulado puede no autodirigirse (Saks y Leijen, 2014). Habiendo entendido que la autorregulación es una habilidad de aprendizaje autodirigido, es importante mencionar que esta habilidad también es conocida o puede estar relacionada con la autogestión, la meticulosidad, el autocontrol, la autodisciplina, la fuerza de voluntad, entre otras (Claro & Loeb, 2019).

Como principio fundamental del aprendizaje autónomo, Santillán-Cabrera y Moreno-Tapia (2025) describen propuestas pedagógicas de autorregulación de la participación de los alumnos en cuatro fases: (a) establecer objetivos de aprendizaje, (b) monitorear y regular el progreso del aprendizaje, (c) ajustar o cambiar estrategias para lograr objetivos, y (d) reflexionar sobre la tarea para generar nuevos conocimientos sobre uno mismo o la tarea de aprendizaje. Tales fases están estrechamente relacionadas con la descripción de Knowles del aprendizaje autodirigido para el cual se puede concluir que la autodirección y la autorregulación son inseparables entre sí.

### **Autoeficacia**

En un sentido amplio, la autoeficacia ayuda a las personas a decidir cuanto esfuerzo dedicarán a una tarea, cuanto tiempo persistirán cuando experimenten dificultades y qué tan resistentes aparecerán en situaciones perjudiciales (Bandura, 1997). Pajares (2006) define la autoeficacia como aprender a perseverar cuando uno no tiene éxito. En el ámbito educativo, es un proceso en el que el sentido de la capacidad de los estudiantes para realizar una tarea influye en su éxito, lo que a su vez contribuye a un mayor esfuerzo y persistencia (Tilfarlioglu, y Ciftci 2011). En este sentido, las creencias de los alumnos relacionadas con su capacidad en su proceso de aprendizaje de idiomas pueden afectar en qué medida son autónomos (Tilfarlioglu y Sherwani, 2018).

Según Bong y Skaalvik (2003), además de afectar el comportamiento humano, la autoeficacia también influyen en los pensamientos y sentimientos de las personas e influyen en la motivación y la cognición al afectar el interés por las tareas, la persistencia de las tareas, los objetivos que establecen, las elecciones que hacen y su uso de estrategias cognitivas, metacognitivas y de autorregulación. Se considera que esto tiene un gran impacto en la iniciativa de aprendizaje de los estudiantes, sus hábitos y otros aspectos de su autonomía.

Con el fin de explicar cómo la autoeficacia puede influir positiva o negativamente en el rendimiento de los estudiantes, la Teoría Cognitiva Social propone cuatro fuentes principales de información que crean la autoeficacia de los estudiantes. Primero, experiencias de dominio activo, donde los estudiantes interpretan los resultados de sus actividades y usan

estas interpretaciones para desarrollar creencias sobre su capacidad para desempeñarse en tareas o actividades posteriores (Zimmerman, 1989). En segundo lugar, las experiencias vicarias (observacionales), en las que los estudiantes obtienen información sobre sus propias capacidades observando a otros, especialmente a sus compañeros que ofrecen posibilidades adecuadas para la comparación (Zimmerman, 2002).

En tercer lugar, la persuasión social, donde la comunicación y la retroalimentación evaluativa son más efectivas cuando las personas que proporcionan esta información son vistas por los estudiantes como conocedoras y confiables (Bong y Skaalvik, 2003). Por último, los estados fisiológicos y psicológicos, que explican que a medida que las personas tienen la capacidad de modificar su propio pensamiento y sentimiento; los estudiantes con un alto sentido de autoeficacia pueden ver un estado de tensión como energizante frente a una actuación, mientras que aquellos que tienen dudas interpretan su tensión como debilidad (Bandura, 1997).

## **Estrategias para el Desarrollo del Aprendizaje Autónomo**

Según Oxford (2003), existen tres tipos de estrategias de aprendizaje autónomo: estrategia cognitiva, estrategia metacognitiva y estrategia de mediación social. La estrategia cognitiva implica el método de leer, recordar, tomar notas y hacer preguntas. La estrategia metacognitiva se relaciona con la planificación del aprendizaje, la recopilación de datos, la autosupervisión, la autoevaluación, la reflexión sobre el aprendizaje y la disposición de aprendizaje del individuo. La mediación social incluye un comportamiento relajado durante las actividades de aprendizaje, la elaboración de las reglas del grupo, la cooperación con los compañeros, la comunicación efectiva y la ayuda para evaluar las tareas de los compañeros.

### **Estrategias cognitivas y metacognitivas**

Según Wenden (1991), las estrategias cognitivas en el aprendizaje requieren análisis, transformación o síntesis de material de aprendizaje regulado o autodirigido, como la planificación, el establecimiento de metas o la autogestión. Por un lado, las estrategias cognitivas se utilizan para procesar la información de la lengua extranjera y para integrarla en la memoria a largo plazo a través de esquemas (Huang, 2009a). Por lo tanto, las estrategias cognitivas permiten a los alumnos comprender y producir lenguaje nuevo, como razonar, practicar, recibir y enviar mensajes, analizar y resumir (Oxford, 1990). Aparte de estos, O'Malley y Chamot (1990) incluyen la organización, la inferencia, el resumen, la reducción, la imaginación y la elaboración como estrategias cognitivas.

Por otro lado, en la investigación sobre aprendizaje autónomo, las estrategias metacognitivas destacan como las más importantes porque son las que permiten al estudiante gestionar y controlar de manera consciente su propio proceso de aprendizaje (Peralta-Castro, 2023). Por ejemplo, Sariçoban (2012) dividió esta estrategia en doce sub-estrategias diferentes, como revisar y conectar los materiales aprendidos, prestar atención, dirigir la atención, seleccionar la atención, organizar el progreso, determinar los propósitos y objetivos, identificar el propósito de las tareas, planificar los objetivos de las tareas, encontrar oportunidades para practicar, autogestión, autocontrol y autoevaluación.

Según Sáiz-Manzanarez et al. (2017), el uso de estrategias metacognitivas es un fuerte predictor de los patrones utilizados por los estudiantes, como el orden en que realizan las tareas o las estrategias empleadas, así como del aprendizaje obtenido. En este sentido, los estudios sobre evaluación formativa muestran la utilidad de proporcionar retroalimentación (Adams et al., 2019), el uso de criterios de evaluación (Fraile et al., 2020) y el uso de formularios (Bahri et al., 2021).

## **Estrategias sociales**

Las estrategias sociales ayudan a los alumnos no solo aprender el idioma, sino también a desarrollar una mejor comprensión de la cultura objetivo debido a la interacción y el aprendizaje con los demás (Oxford, 2003). Según Wenden (1991), las estrategias cognitivas incluyen seleccionar información, comprender, almacenar y recuperar información. En la misma línea, Huang, (2009b) describe las estrategias sociales interactivas como aquellas para ayudar al alumno dentro del entorno sociocultural específico, como la colaboración con sus compañeros, el papel del profesor y el grado en que el aprendizaje cultural acompaña el aprendizaje de la lengua extranjera; según esto, el contexto social debería ser la matriz en la que entendamos las diferentes formas de autonomía.

Las habilidades comunicativas y sociales, como la integración y la colaboración, las decisiones de interacción y el apoyo externo, están estrechamente relacionadas con el nivel y el desarrollo de la autonomía de los estudiantes. Según, Isabeles-Flores (2022) la autoevaluación respalda una comprensión práctica de los criterios de evaluación, la práctica reflexiva y el aprendizaje integrado son útiles para desarrollar el aprendizaje autónomo. Fraile et al. (2020) describe otras ventajas del uso de la evaluación entre pares, como dar una sensación de autonomía y propiedad del proceso de evaluación y mejorar la motivación, alentar a los estudiantes a asumir la responsabilidad de su propio aprendizaje y desarrollo, tratar la evaluación como parte del aprendizaje para que los errores se vean como oportunidades en lugar de fracasos, practicar las habilidades transferibles necesarias para el aprendizaje permanente, particularmente relacionadas con las habilidades de evaluación, utilizando la evaluación externa para proporcionar un modelo para la autoevaluación interna y alentar el aprendizaje profundo en lugar de superficial.

Con respecto a los beneficios de estas prácticas para el aprendizaje autónomo, Castro-Sanchez et al. (2019) afirman que se puede establecer una comunidad de aprendizaje, mejorando las habilidades de colaboración y posiblemente los resultados de la evaluación sumativa. En general, estas son las estrategias sociales que los maestros deben promover para ayudar a las necesidades de aprendizaje de los estudiantes.

## **Estrategias afectivas**

Las estrategias socioafectivas son las estrategias que ayudan a los alumnos a regular y controlar las emociones, motivaciones y actitudes hacia el aprendizaje (O'Malley y Chamot, 1990). Según Oxford (1989), las estrategias afectivas pueden definirse como aquellas estrategias que ayudan a crear y mantener la estabilidad emocional a lo largo del aprendizaje. En sus palabras, no es suficiente estudiar, el estudiante tiene que ser consciente de lo que está haciendo, como se hace y cómo se siente durante ese proceso; los resultados pueden variar, desde un estudiante que está totalmente motivado y controla su aprendizaje desde un punto de vista emocional hasta otro que no sabe controlar las emociones cuando una tarea sale mal o se siente nervioso cuando habla un idioma que no es el materno. Además, según su tipología, existen tres grupos diferentes de estrategias afectivas: aquellas para reducir la ansiedad, para aumentar la autoestima y para saber cómo se siente uno en el proceso de aprendizaje.

En cuanto a la necesidad de estas estrategias para el desarrollo del aprendizaje autónomo, Peralta-Castro (2023) sugiere que, debido a la falta de apoyo social e interacción entre pares, los estudiantes a menudo tienen que usar estrategias afectivas como el diálogo interno positivo y las estrategias de relajación, para manejar sus emociones y motivaciones, y es probable que este sea el caso para la mayoría de los estudiantes. Además de esto, Bong y Skaalvik (2003) argumentan que el papel de las variables afectivas (interés, curiosidad, ansiedad y miedo) en el aprendizaje autónomo es motivar (o desmotivar) aún más las tendencias inherentes de

los estudiantes a aprender y desarrollarse al ayudar a confirmar que las necesidades y metas personales pueden o no pueden cumplirse.

### **Tecnologías educativas como mediadoras del aprendizaje autónomo**

Desde una perspectiva teórica, el uso de la tecnología para el aprendizaje de idiomas no solo presupone un grado de autonomía por parte del estudiante, sino que también contribuye a redefinir la noción de autonomía y los roles de los alumnos y maestros en el proceso educativo (UNESCO., 2021). En este sentido, la tecnología actúa como un elemento mediador que puede ampliar las oportunidades para la autodirección, la autorregulación, y el aprendizaje continuo (Reinders y White, 2016).



En este ecosistema, las herramientas basadas en inteligencia artificial (IA) han adquirido un papel central como apoyo para el aprendizaje autónomo. Desde el marco del aprendizaje autorregulado y de la teoría sociocultural, las herramientas basadas en AI pueden interpretarse como sistemas de mediación avanzada que apoyan el aprendizaje autónomo mediante retroalimentación inmediata, rutas personalizadas, detección de errores y recomendaciones adaptadas al progreso del estudiante (Chiu et al., 2023). Aplicaciones como Duolingo, Elsa Speak, Grammarly, ChatGPT, Khanmigo o Quizlet AI, pueden operar como tutores inteligentes al analizar el desempeño, identificar patrones, fortalecer áreas débiles y favorecen la metacognición al permitir que los estudiantes supervisen su avance, reflexionen sobre sus errores y ajusten sus estrategias de estudio (Chen et al., 2022).

Las aplicaciones basadas en IA, reflejan una progresiva alineación con los principios del aprendizaje autónomo y autorregulado, pues potencian estos principios y estrategias al ofrecer entornos más flexibles y personalizados para el desarrollo de la autonomía. No obstante, esta obra las concibe como herramientas de mediación que solo adquieren valor pedagógico cuando se integran a un proceso reflexivo, estratégico y consciente por parte del estudiante. En este sentido, *Aprende a aprender inglés* se inscribe en una perspectiva teórica que prioriza el desarrollo de la autonomía como una competencia transversal, más allá de las herramientas específicas, preparando al estudiante para gestionar su aprendizaje en contextos digitales cambiantes.

## Cómo este libro interpreta el sustento teórico para promover la autonomía

El desarrollo de la autonomía constituye un eje central en los enfoques contemporáneos del aprendizaje de lenguas, pues implica que el estudiante asuma un papel activo, reflexivo y estratégico en su formación. En este marco, *Aprende a Aprender Inglés: Guía reflexiva para desarrollar autonomía* se concibe como un recurso didáctico orientado a acompañar al estudiante en un proceso progresivo de transición: de un estilo de aprendizaje dependiente del docente hacia un modelo autónomo, sustentado en la autorreflexión, la toma de decisiones informada y la autorregulación constante. La propuesta pedagógica del libro se articula con un amplio sustento teórico que integra perspectivas humanistas, cognitivas, constructivistas y social constructivistas, lo que permite fundamentar de manera sólida las actividades, estrategias y orientaciones distribuidas a lo largo de las unidades.

En coherencia con este marco conceptual, la estructura del libro se organiza en torno a tres principios fundamentales de la autonomía: autodirección, autorregulación y autoeficacia. Estos principios se traducen en prácticas pedagógicas concretas que permiten al aprendiz construir un proceso de aprendizaje significativo, consciente y sostenible.

### Autodirección: construcción de propósitos y toma de decisiones informada

La autodirección se desarrolla principalmente a través de actividades orientadas a que los estudiantes definan metas personales, comprenden la naturaleza multidimensional del aprendizaje de lenguas y seleccionen los recursos más adecuados para avanzar en su proceso. La Unidad 1 introduce al aprendiz en un ejercicio profundo de introspección sobre sus motivaciones, expectativas y visión personal, en consonancia con la Teoría de la Autodeterminación y con la perspectiva humanista del aprendizaje como proceso de autorrealización.



La Unidad 2 amplía esta base reflexiva al presentar un “mapa del aprendizaje lingüístico” que abarca las dimensiones lingüística, cultural, metodológica y personal. Esta conceptualización, alineada con las propuestas constructivistas, permite al estudiante comprender la complejidad del aprendizaje del inglés y situarse dentro de él de manera crítica y contextualizada.

Asimismo, la Unidad 3 profundiza en la autodirección mediante la selección informada de recursos de aprendizaje. El estudiante aprende a distinguir entre herramientas auténticas, material digitales, diccionarios, aplicaciones especializadas y plataformas abiertas, lo cual fortalece su capacidad para discernir qué recursos son pertinentes según sus objetivos, estilo y nivel de competencia. Esta toma de decisiones se articula claramente con quienes señalan la importancia del juicio crítico en ambientes de aprendizajes autónomo.

En conjunto, estas unidades consolidan la autodirección como un proceso consciente y deliberado que transforma al estudiante en agente activo de su propio aprendizaje.

### Autorregulación: planificación, monitoreo y ajuste del aprendizaje

La autorregulación se integra como un componente transversal del libro; las actividades de aprendizaje y las de evaluación destacan la importancia de planear, monitorear y ajustar las acciones de aprendizaje para alcanzar metas específicas.

Las unidades dedicadas a habilidades lingüísticas: habla (Unidad 4), escucha (Unidad 5), vocabulario (Unidad 6) y lectura/escritura (Unidad 7), ofrecen múltiples oportunidades para que el estudiante:

- Planifique sus prácticas de manera realista
- Evalúe su desempeño mediante autoobservación
- Identifique estrategias que favorecen su avance
- Realice ajustes cuando los resultados no son los esperados

Estas prácticas reflejan una convergencia entre teorías cognitivas y constructivistas, al promover procesos metacognitivos de supervisión continua que permiten al estudiante tomar control de su aprendizaje. La incorporación de técnicas como la reflexión guiada, la autoevaluación periódica y la selección estratégica de actividades constituye un andamiaje explícito para fortalecer la autorregulación en contextos reales.

### **Autoeficacia: construcción de confianza y persistencia**

La autoeficacia, entendida como la creencia en la propia capacidad para ejecutar tareas de aprendizaje, es desarrollada de manera consistente en todo libro. La Unidad 1 aborda directamente las creencias limitantes, los miedos y las percepciones de capacidades iniciales, elementos que influyen de manera significativa en la persistencia y el rendimiento.

Las unidades posteriores están diseñadas para generar experiencias graduales de logro mediante actividades accesibles, escalonadas y contextualizadas. De este modo, el aprendiz experimenta progresos medibles que fortalecen su percepción de competencia. Simultáneamente, las unidades dedicadas a la producción oral, la comprensión auditiva y la producción escrita incluyen estrategias afectivas para gestionar la ansiedad, la frustración o el temor al error. Así es como el libro concibe la autoeficacia para sostener la autonomía a largo plazo.

### **Estrategias cognitivas, metacognitivas, sociales y afectivas: un enfoque integral**

Las actividades propuestas están fundamentadas en la literatura sobre estrategias de aprendizaje. El libro integra de manera equilibrada:

Estrategias cognitivas (clasificación, inferencia, síntesis, organización del vocabulario)

Estrategias metacognitivas (planificación, autoevaluación, monitoreo del progreso)

Estrategias sociales (interacción, negociación de significado, colaboración con compañeros)

Estrategias afectivas (manejo de emociones, motivación y autoconfianza).

Esta integración responde a la concepción de la autonomía como un constructo complejo que involucra habilidades, actitudes, cogniciones y prácticas sociales.

### **Tecnologías para la autonomía: recursos digitales y aplicaciones con IA**

El libro dialoga con las transformaciones contemporáneas del aprendizaje de idiomas al reconocer el papel creciente de las tecnologías digitales, desde recursos auténticos hasta aplicaciones de inteligencia artificial. Estas herramientas permiten ofrecer retroalimentación inmediata, seguimiento personalizado y rutas de práctica adaptadas al progreso del aprendiz, aspectos que fortalecen la autorregulación y la autodirección en ambientes híbridos o fuera del aula. La reflexión sobre el uso crítico de estos recursos contribuye a consolidar la autonomía en entornos digitales diversos.

*Aprende a Aprender Inglés: fundamentos y estrategias para la autonomía* constituye una propuesta

pedagógica coherente y actual al integrar teorías, principios y estrategias que favorecen un aprendizaje consciente, activo y sostenible. Más allá de las habilidades lingüísticas, promueve competencias transversales como la reflexión, la autorregulación, la toma de decisiones y la gestión emocional. El libro acompaña al estudiante en un proceso gradual de transformación hacia la autonomía, guiándolo para tomar decisiones informadas, evaluar su propio avance y construir una relación sostenida, activa y consciente con el inglés.

### Integración de los principios teóricos en las unidades del libro

La siguiente tabla sintetiza la manera en que los principios teóricos y las estrategias de aprendizaje se operacionalizan a lo largo de las unidades del libro, indicando su forma de desarrollo y su presencia en la estructura didáctica general.

Principio / Enfoque	Cómo se desarrolla en las unidades	Unidades donde aparece
<b>Autodirección</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Definición de metas personales.</li> <li>Clarificación de motivación y visión.</li> <li>Elección crítica de recursos.</li> <li>Diseño personal de prácticas orales, auditivas, lectoras y escritas.</li> </ul>	Unidades 1, 2, 3 y 4-7
<b>Autorregulación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Planificación deliberada.</li> <li>Monitoreo del progreso.</li> <li>Ajuste de estrategias.</li> <li>Autoevaluación y reflexión final en cada unidad.</li> </ul>	Unidades 1-7
<b>Autoeficacia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identificación de creencias limitantes.</li> <li>Actividades controladas que generan experiencias de éxito.</li> <li>Estrategias afectivas para manejar ansiedad y frustración.</li> <li>Reflexión sobre logros y fortalezas.</li> </ul>	Unidades 1, 4, 5 y 7
<b>Estrategias cognitivas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Organización, clasificación, inferencia, síntesis y análisis.</li> <li>Procesamiento profundo del vocabulario y comprensión.</li> </ul>	Unidades 4-7
<b>Estrategias metacognitivas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Planificación, supervisión, autoevaluación.</li> <li>Establecimiento de metas y seguimiento del progreso.</li> </ul>	Unidades 1-7
<b>Estrategias sociales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trabajo colaborativo.</li> <li>Interacción entre pares.</li> <li>Negociación de significado.</li> </ul>	Unidad 4 y actividades colaborativas
<b>Estrategias afectivas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manejo de emociones.</li> <li>Motivación y autoconfianza.</li> <li>Reducción de ansiedad ante el uso del idioma.</li> </ul>	Unidades 1 y 4-7
<b>Tecnologías y apps</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Retroalimentación inmediata.</li> <li>Prácticas personalizadas.</li> <li>Monitoreo del avance y apoyo a la autorregulación.</li> </ul>	Transversal a todas las unidades

## Referencias

- Adams, A. M., Wilson, H., Money, J., Palmer-Conn, S., & Fearn, J. (2019). Student engagement with feedback and attainment: The role of academic self-efficacy. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, 45(2), 317–329. <https://doi.org/10.1080/02602938.2019.1640184>
- Adams, P. (2006). Exploring social constructivism: Theories and practicalities. *Education* 3–13, 34(3), 243–257. <https://doi.org/10.1080/03004270600898893>
- Bahri, A., Idris, I. S., Muis, H., Arifuddin, M., & Fikri, M. J. N. (2021). Blended learning integrated with innovative learning strategy to improve self-regulated learning. *International Journal of Instruction*, 14(1), 779–794. <https://doi.org/10.29333/iji.2021.14147a>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman.
- Bong, M., & Skaalvik, E. M. (2003). Academic self-concept and self-efficacy: Educational perspectives. *Educational Psychology Review*, 15(1), 1–40. <https://doi.org/10.1023/a:1021302408382>
- Bruner, J. (1975). From communication to language: A psychological perspective. *Cognition*, 3, 255–28
- Bruner, J. (1975). From communication to language: A psychological perspective. *Cognition*, 3, 255–2899
- Castro Sánchez, F., Toro Toro, J., Carrera Calderón, F., Mantilla Cabrera, L. F., Carrillo Rodríguez, M. A., & Ricardo Velázquez, M. (2019). Modelo didáctico para contribuir al desarrollo de la autonomía del aprendizaje del inglés en la formación inicial de profesores de la carrera de lenguas extranjeras. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 6(2). <https://dilemascontemporaneoseduccionpoliticaayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/738>
- Chiu, T. K., Xia, Q., Zhou, X., Chai, C. S., & Cheng, M. (2023). Systematic literature review on opportunities, challenges, and future research recommendations of artificial intelligence in education. *Computers and Education: Artificial Intelligence*, 4, 100118.
- Chen, X., Zou, D., Xie, H., Cheng, G., & Liu, C. (2022). Two decades of artificial intelligence in education. *Educational Technology & Society*, 25(1), 28–47.
- Claro, S., & Loeb, S. (2019). Self-management skills and student achievement gains: Evidence from California's CORE Districts. *Policy Analysis for California Education*. <https://edworkingpapers.com/ai19-138>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the

self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)

Dewey, J. (1961). *Experience and education*. Macmillan.

Ernst, C., Arán Filippetti, V., y Lemos, V. (2022). Estrategias de aprendizaje y rendimiento académico: revisión sistemática en estudiantes del nivel secundario y universitario. *Uniandes Episteme*, 9(4), 534-562.

Fischler, H. (2011). Didaktik: An appropriate framework for the professional work of science teachers? In D. Corrigan, J. Dillon, & R. Gunstone (Eds.), *The professional knowledge base of science teaching* (pp. 31–50). Springer.

Francis, H. (2017). The role of technology in self-directed learning: A literature review. ACS Center for Inspiring Minds. [https://www.academia.edu/35278698/The\\_role\\_of\\_technology\\_in\\_self-directed\\_learning\\_A\\_literature\\_review](https://www.academia.edu/35278698/The_role_of_technology_in_self-directed_learning_A_literature_review)

Fraile, J., Gil-Izquierdo, M., Zamorano-Sande, D., & Sánchez-Iglesias, I. (2020). Autorregulación del aprendizaje y procesos de evaluación formativa en los trabajos en grupo. *RELIEVE*, 26(1). <https://doi.org/10.7203/relieve.26.1.17402>

Freire, P. (1972). *Pedagogy of the oppressed*. Penguin.

Groen, J., & Kawalilak, C. (2014). *Pathways of adult learning: Professional and education narratives*. Canadian Scholars' Press.

Herrera, L. (2010). *Self-access language learning: Students' perceptions of and experiences within this new mode of learning* (Master's thesis). Universidad Veracruzana.

Holmes, A. G. D. (2019). Constructivist learning in university undergraduate programmes: Has constructivism been fully embraced? *Shanlax International Journal of Education*, 8(1), 7–15. <https://doi.org/10.34293/education.v8i1.819>

Huang, J. (2009a). *Autonomy, agency, and identity in foreign language learning and teaching* (Unpublished doctoral dissertation). University of Hong Kong.

Huang, J. (2009b). Affect and strategy use in independent language learning. In S. Hurd & T. Lewis (Eds.), *Language learning strategies in independent settings* (pp. 218–236). *Multilingual Matters*.

Isabeles Flores, S. (2022). *The use of a process model to introduce and develop autonomous learning among Mexican university students* (Doctoral dissertation). University of Southampton.

Jossberger, H., Brand-Gruwel, S., Boshuizen, H., & van de Wiel, M. (2010). The challenge of self-directed and self-regulated learning in vocational education: A theoretical analysis. *Journal of Vocational Education & Training*, 62(4), 415–440. <https://doi.org/10.1080/13636820.2010.523479>

- Knowles, M. S. (1975). *Self-directed learning* (Vol. 291). New York: association press.
- Kundu, A., & Bej, T. (2025). Empowering students' autonomy in EFL learning: AI innovations in schools of the Global South. *The Electronic Journal of Information Systems in Developing Countries*, 91(6), e70041. <https://doi.org/10.1002/isd2.70041>
- Legault, L. (2017). Self-determination theory. In *Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (pp. 1–9). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8\\_1162-1](https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_1162-1)
- Little, D. (2022). Language learner autonomy: Rethinking language teaching. *Language Teaching*, 55(1), 64–73. <https://doi.org/10.1017/S0261444820000488>
- López, T. L., Cantú, A. G. M., & Zúñiga, I. A. P. (2024). Autonomous learning strategies of English as a foreign language students: An analysis of the application of digital data collection instruments. *Transformación del conocimiento a través de la investigación en educación*, 104.
- Mayer, R. E. (2004). Should there be a three-strikes rule against pure discovery learning? *American Psychologist*, 59(1), 14–19. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.59.1.14>
- Narváz Trejo, O. M., Cruz Martínez, C. A., & Reyes Galindo, C. (2024). Pre-service English teachers' learning traits. *Sinéctica*, 63, e1675. [https://doi.org/10.31391/S2007-7033\(2024\)0063-014](https://doi.org/10.31391/S2007-7033(2024)0063-014)
- OECD. (2019). *The future of education and skills: Education 2030*. OECD Publishing.
- O'Malley, J. M., & Chamot, A. U. (1990). *Learning strategies in second language acquisition*. Cambridge University Press.
- Oxford, R. (1989). *Language learning strategies: What every teacher should know*. Heinle & Heinle.
- Oxford, R. L. (2003). Toward a more systematic model of L2 learner autonomy. In D. Palfreyman & R. C. Smith (Eds.), *Learner autonomy across cultures* (pp. 75–91). Palgrave Macmillan. [https://doi.org/10.1057/9780230504684\\_5](https://doi.org/10.1057/9780230504684_5)
- Papert, S., & Harel, I. (1991). Situating constructionism. In S. Papert & I. Harel (Eds.), *Constructionism* (pp. 1–. ). Ablex Publishing.
- Peralta-Castro, F. (2023). Fostering environmental autonomy support in an English course for middle school learners in Western México. *Language Teaching Research Quarterly*, 38, 1–17.
- Piaget, J. (1970). *Science of education and the psychology of the child*. Viking Press.
- Piaget, J. (1973). *To understand is to invent: The future of education*. Viking Press.

Reinders, H., & White, C. (2016). 20 years of autonomy and technology. *Language Learning & Technology*, 20(2), 143–154. <https://www.learntechlib.org/p/176093/>

Richards, J. C. (2013). Curriculum approaches in language teaching: Forward, central, and backward design. *RELC Journal*, 44(1), 5–33. <https://doi.org/10.1177/0033688212473293>

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Publications. <https://doi.org/10.1521/978.14625/28806>

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2022). Self-determination theory. In *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research* (pp. 1–7). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-69909-7\\_2630-2](https://doi.org/10.1007/978-3-319-69909-7_2630-2)

Saks, K., & Leijen, Ä. (2014). Distinguishing self-directed and self-regulated learning and measuring them in the e-learning context. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 112, 190–198. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.01.1155>

Sarıçoban, A., & Alyas, A. (2012). Metacognitive strategies and learner autonomy in EFL reading. *Modern Journal of Language Teaching Methods*, 2(2), 45–68.

Santillán-Cabrera, M., & Moreno-Tapia, J. (2025). Propuestas pedagógicas para promover la autonomía del aprendizaje en la enseñanza del inglés. *Revista Científica Episteme & Praxis*, 3(2), 13–18. <https://doi.org/10.62451/rep.v3i2.9>

Schunk, D. H. (1987). Peer models and children's behavioral change. *Review of Educational Research*, 57(2), 149–174. <https://doi.org/10.3102/00346543057002149>

Sjöström, J., & Eilks, I. (2018). Reconsidering different visions of scientific literacy and science education based on the concept of Bildung. In Y. J. Dori, Z. R. Mevarech, & D. R. Baker (Eds.), *Cognition, metacognition, and culture in STEM education* (pp. 41–58). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-66659-4\\_4](https://doi.org/10.1007/978-3-319-66659-4_4)

Tilfarlioglu, F. Y., & Ciftci, F. S. (2011). Supporting self-efficacy and learner autonomy in relation to academic success in EFL classrooms: A case study. *Theory and Practice in Language Studies*, 1(10), 1284–1294. <https://doi.org/10.4304/tpls.1.10.1284-1294>

Tilfarlioglu, F. Y., & Sherwani, S. (2018). An analysis of the relationship among EFL learners' autonomy, self-esteem, and choice of vocabulary learning strategies. *Theory and Practice in Language Studies*, 8(8), 933. <https://doi.org/10.17507/tpls.0808.05>

UNESCO. (2021). *AI and education: Guidance for policymakers*.

Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.

Wenden, A. (1991). *Learner strategies for learner autonomy*. Prentice Hall.

Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 329–339. <https://doi.org/10.1037//0022-0663.81.3.329>

Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice*, 41, 64–70.

## Unidad 1: Tu punto de partida: motivación, metas y visión personal

### Introducción

#### 1. ¿Por qué aprender inglés? Descubre tu propósito.

Mucha gente dice que le encantaría hablar otro idioma, pero muchos se echan atrás, quizá porque no recuerdan muy bien el aprendizaje de una lengua en la escuela o porque piensan que es demasiado difícil.

Si decides que quieres aprender un idioma, probablemente el mensaje sea la razón.



Esto no significa necesariamente que se haya enamorado de alguien de otro país (aunque es una motivación muy común para querer aprender un idioma). Puede que uno de tus familiares cercanos se haya enamorado de alguien de otro país y ahora te encuentres con toda una nueva familia ampliada con la que quieres poder comunicarte: querer hablar con tus nuevos parientes es una razón sorprendentemente frecuente por la que las personas quieren aprender un idioma extranjero. Puede que te hayas enamorado de un lugar y te gustaría conocerlo, así que quieres poder comunicarte con los lugareños. O puede que te hayas enamorado del sonido de un idioma. A mí siempre me ha gustado el inglés, y esa fue una de mis razones para querer aprenderlo.



Por otro lado, puede que te preguntes si existen malas razones para aprender un idioma. Por ejemplo, elegir una lengua en lugar de otra porque crees que es la opción más fácil, o sentir que quieres hablar otra lengua, pero no identificarse realmente con la gente que la habla o con su cultura.

# ACTIVIDAD **Clasifica tus razones.**

**Objetivo:** Reflexionar y categorizar la naturaleza de tu motivación para entender mejor tu punto de partida.

1. **Haz una lista:** Escribe 5 o 6 razones concretas por las que quieres aprender inglés. No pienses mucho, solo escribe lo primero que se te venga a la mente (Ej. Quiero irme de intercambio, quiero entender series sin subtítulos).
2. **Clasifica tus razones:** Ahora, clasifica cada una de tus razones en una de las dos categorías que se describen a continuación:

Categoría	Descripción	Preguntas clave que responden
<b>A. Razón Instrumental / Práctica</b>	La motivación viene de una <b>utilidad externa</b> . El idioma es una herramienta para conseguir algo más (un título, un ascenso, un viaje, una calificación).	<i>¿Qué beneficio práctico obtendré? ¿Me sirve para un objetivo laboral o académico?</i>
<b>B. Razón Integrativa / Personal</b>	La motivación es <b>interna y afectiva</b> . Buscas conectar con la cultura, con las personas, por placer, por amor o por la satisfacción de sentir que te conviertes en una persona bilingüe.	<i>¿Me ayuda a sentirme parte de un grupo o cultura? ¿Lo hago por gusto personal?</i>

Tu Razón	Categoría

¿Qué tipo de razones son las siguientes?

- Conseguir un mejor puesto de trabajo en una empresa transnacional.
- Viajar a Inglaterra.
- Me encanta la cultura pop de Estados Unidos.
- Deseo poder comunicarme con los turistas que vienen a mi ciudad.
- Poder hablar con la familia de mi mejor amigo/a.
- Quiero leer novelas en inglés sin depender de una traducción.
- Necesito aprobar un examen de certificación (ej. TOEFL o IELTS).



## REFLEXIONA



**¿Cuál de las dos categorías (A o B) tiene la mayor cantidad de razones en tu lista?**

**¿Crees que una categoría es más poderosa que la otra para mantenerte motivado a largo plazo? ¿Por qué?**

## 2. Es una carrera. ¡No carreritas!

Aprender un idioma es un poco como correr una maratón. Hay que dedicarle tiempo, trabajo y esfuerzo. No hay otro camino. Si has empezado un curso de inglés pensando que podrías aprender sin esfuerzo o en tres semanas, puede que te decepciones. Tanto si eres nuevo en el aprendizaje de idiomas como si ya tienes experiencia, **aprender un idioma requiere compromiso, tiempo y práctica regular**. Sin embargo, como correr una maratón, aprender puede ser tremendamente gratificante y un logro del que sentirse realmente orgulloso.



### 3. ¿Qué significa tener éxito para ti?

Ya has visto que aprender inglés es un poco como correr una maratón. Y ciertamente es una maratón, y no una carrerita, en el sentido de que el dominio de un idioma llevará tiempo, sobre todo si es la primera vez que te lanzas a aprender una lengua extranjera.

Es bien sabido que, además de la importancia de su entrenamiento físico, para que los deportistas tengan éxito también necesitan mantenerse en lo más alto de su juego mental. Una de las cosas que hacen los deportistas para mejorar su rendimiento es utilizar técnicas de visualización, imaginándose a sí mismos completando una carrera o subiendo al podio.



Pero, no todos somos deportistas de alto rendimiento. Así que definitivamente “mi maratón”, mi objetivo, va a ser diferente al tuyo. Muchas personas creen que el éxito es llegar al objetivo, solo que no se dan cuenta que cada paso dado es un éxito adquirido.

## ACTIVIDAD Define el éxito.

**¿Cómo definirías el éxito? Toma 5 minutos para reflexionar. Esto es importante porque tal vez al finalizar el curso esta definición puede cambiar.**



Las imágenes mentales y las definiciones que les damos a las palabras y conceptos influyen en muchos procesos cognitivos del cerebro: control motor, atención, percepción, planificación y memoria. Durante la visualización, el cerebro se entrena para el rendimiento real. Se ha descubierto que las prácticas mentales pueden mejorar la motivación, aumentar la confianza y la autoeficacia, mejorar el rendimiento motor, preparar el cerebro para el éxito y aumentar los estados de fluidez. ¡Todo ello es relevante para lograr tu mejor vida!

Las técnicas de visualización también han demostrado su importancia en el aprendizaje de idiomas. Según el profesor Zoltan Dörnyei, destacado investigador sobre motivación y aprendizaje de idiomas, "una forma especialmente eficaz de motivar a los alumnos es permitirles crear una visión atractiva de su futuro y/o bilingüe" (2013, p. 5).

Según Dörnyei, una forma eficaz de aumentar tu motivación como estudiante es imaginarte cómo serás cuando hayas alcanzado tu objetivo, como hacen los deportistas. Recomienda visualizar qué aspecto tiene para ti el éxito en el aprendizaje del inglés.



**Esto es lo que Patricia, estudiante mexicana, visualizó como el éxito para su aprendizaje del inglés.**

*"Acabo de comenzar a estudiar inglés. Mandé solicitud a un programa de intercambio en el extranjero y no logré adquirir el puntaje mínimo en el examen de inglés que aplican en el registro del programa. El próximo año me gustaría volver a solicitarlo. Me imagino llegando a Chicago, tomando el "METRA" (el tren de Chicago) y poder pedir ayuda si me pierdo. Llegando a la escuela y comunicándome con mis compañeros y haciendo amigos y amigas. Me veo pidiendo un café con ellos o una "deep dish pizza" en Pequod's. Quisiera poder ir al Art Institute of Chicago y escuchar la audioguía del Museo de Arte. Me imagino asistiendo a algunas pláticas de conferencias en la escuela y de museos las cuales son en inglés, después de estas pláticas comentar y dar mi opinión con mis amigos y colegas sobre los temas hablados. Me veo con mis amigas y amigos nuevos yendo por una cerveza, ordenando de cenar y platicando con ellos y comprendiendo todo lo que me cuentan".*

#### 4. Imagina tu "yo bilingüe": visualiza tu meta.

Ahora que ya tienes una idea de cómo podría ser el retrato de tu futuro yo bilingüe, es hora de que hagas el tuyo. Para ello, vas a hacer un ejercicio de visualización.

### **ACTIVIDAD** Visualizar el futuro.

Busca un lugar agradable y tranquilo donde no te vayan a molestar ni interrumpir durante diez o quince minutos y prepárate para hacer el ejercicio de visualización que te proponemos a continuación. Siéntate cómodamente en un lugar tranquilo, respira hondo para relajarte y cierra los ojos mientras escuchas música de tu gusto. Puede que seas bastante escéptico sobre este tipo de ejercicio, pero pruébalo.

¿Qué te ha parecido? ¿Has conseguido imaginarte en el futuro hablando inglés?  
¿Desempeñándote como hablante avanzado en tu trabajo ideal?

Dedica ahora un rato a escribir cómo te imaginas a ti mismo hablando la lengua en el futuro, en el mismo formato que hemos presentado. Es importante que lo hagas ahora, ya que en las próximas actividades tendrás que revisar la descripción de tu futuro yo bilingüe. También descubrirás que este registro escrito de cómo imaginas tu futuro yo bilingüe es un documento útil al que volver posteriormente, especialmente en momentos en los que tengas dificultades con tu motivación. Piénsalo como si fuera una cápsula del tiempo.

**¿Qué es una visión board? Observa el video leyendo el siguiente código QR.**



<https://cnnespanol.cnn.com/2024/12/19/cultura/video/vision-board-propositos-fin-de-ano-2025-orix>



### **TAREA**

**Crea un vision board digital con todo lo que acabas de mencionar en tu visualización de tu "yo bilingüe".**



## 5. ¿Qué tan realista es tu plan?

Es posible que hayas descubierto que cuando escribiste tu visualización, había aspectos que sonaban bastante realistas y se sentían factibles, y otros que probablemente eran un poco más improbables. Esto es perfectamente normal, y en la siguiente actividad vas a tratar de separar tus objetivos de aprendizaje en aquellos que son realistas y aquellos que no lo son.

Si recuerdas la visualización del futuro ideal inglés de Patricia, estas son algunas de las cosas que quería lograr en un año:

- Ordenar un café
- Pedir una pizza
- Interactuar con sus amigos y amigas
- Ordenar en un restaurante
- Pedir una cerveza
- Pedir ayuda si se pierde tomando el tren
- Escuchar la audioguía del Museo de Arte
- Entender las conferencias y dar su opinión de ellas
- Dar una conferencia



Evaluación
1= Realista, fácil de lograr
2= Posible pero desafiante
3= No es realista en el tiempo disponible

¿Cuáles de estos objetivos crees que son realistas y cuáles no?

**La siguiente tabla muestra la evaluación de metas de Patricia.**

### Evaluaciones de metas

Meta	Evaluación	Razones
Ordenar un café	1	Realista. Puedo lograrlo fácilmente, ya que el lenguaje es bastante formulado y predecible.
Pedir una Pizza	1	Realista. Puedo lograrlo siempre y cuando no haya problemas con la reservación, etc.
Interactuar con sus amigos y amigas	1 o 2?	Realista. Puedo lograr esto fácilmente a un nivel muy básico, pero dependerá de lo que estemos hablando (es posible que no tenga el vocabulario).
Ordenar en un Restaurante	1	Realista. Puedo lograrlo fácilmente, ya que el lenguaje es bastante formulado y predecible.
Pedir ayuda si se pierde tomando el tren	1	Realista. Puedo lograrlo fácilmente, ya que el lenguaje es bastante formulado y predecible.
Escuchar la audioguía del Museo de Arte	2	Esto puede ser un desafío, pero debería poder usar mi conocimiento general sobre el arte para darle sentido a algo de eso.
Asistir a algunas de las sesiones de la conferencia en inglés	3	Esto será muy desafiante. No creo que pueda seguir las sesiones en inglés y necesitaría mucho más tiempo. No es un objetivo realista en este momento.
Dar su opinión sobre las conferencias	3	Esto será muy desafiante, ya que necesitaría bastante vocabulario especializado, y no creo que pueda aprender eso en el tiempo disponible. No es un objetivo realista en este momento.
Dar una conferencia	3	Esto será un desafío, no creo tener aún el vocabulario y el conocimiento del idioma a este nivel. También, no me siento muy segura de mí misma.



## 6. ¿Qué te detiene? Identifica tus obstáculos.

A menudo, te gusta creer que lograras tus objetivos, pero, como bien sabes por cualquier propósito de Año Nuevo, el fracaso también es una opción; por ello, tal vez te sorprenda que esta guía hable de él, ya que muchas de las ideas actuales promueven una actitud de "sí se puede" y la noción de que todo es posible y el cielo es el límite.

Sin embargo, según nuestra experiencia, siempre hay muchas cosas que se interponen en el camino de un buen plan. Desde la falta de confianza hasta la falta de tiempo, pasando por otras presiones en tu día a día, una circunstancia personal inesperada, el hábito de procrastinar o, simplemente, no saber cómo afrontar las dificultades en tu viaje de aprendizaje del inglés.

Hay muchas razones por las que la gente se bloquea a la hora de aprender idiomas. Éstas son algunas de ellas. ¿Te identificas con alguna de ellas?

### ◆ Obstáculos ◆

- Me falta confianza ◆
- Me distraigo fácilmente ◆
- Creo que no soy muy eficiente ◆
- Me desanimo fácilmente ◆
- Siempre procrastino ◆
- Me da flojera ◆
- No tengo fuerza de voluntad ◆
- Estoy demasiado ocupado ◆
- Me estreso fácilmente ◆
- Me falta organización ◆
- No tengo ninguna organización ◆
- Me falta tiempo ◆
- Me aburro muy rapido ◆

◆ NOTES



Éstos son algunos de los comportamientos infructuosos que puede mostrar la gente cuando aprende un inglés. Para cada uno de los siguientes comportamientos, decide qué barrera describe mejor la situación:

"No tengo mucha confianza en mí misma y me da mucho miedo hablar y equivocarme."

No se me dan muy bien los idiomas y no sé si podré hacerlo..."

"No me gusta trabajar duro..."

La vida consiste en divertirse y ser feliz, ¿no? Y estudiar un idioma es un trabajo muy duro".

Sé lo que tengo que hacer para aprender un idioma, pero encuentro tantas razones para posponer el aprendizaje de vocabulario o el estudio de la gramática... y si tengo un examen, ¡puedo repararlo en el último momento!

"Tengo todos estos libros, audios, películas y aplicaciones..."

Empiezo a trabajar en algo y luego lo dejo y pruebo otra cosa. No puedo concentrarme en nada más de unos minutos".

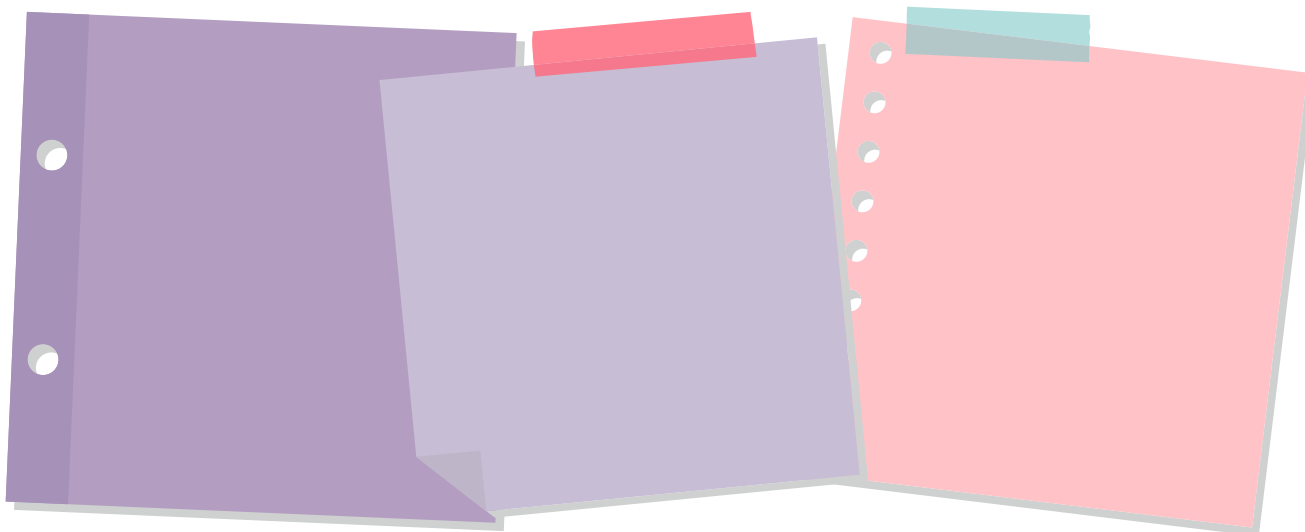
"Sé que debería practicar conversación y estudiar gramática, pero es mucho más fácil jugar con esta aplicación tan chula que he encontrado. Sé que es una tontería, porque no hago ningún progreso, pero no encuentro la determinación para esforzarme".

"Sé lo que tengo que hacer para aprender un idioma, pero encuentro tantas razones para posponer el aprendizaje de vocabulario o el estudio de la gramática... y si tengo un examen, ¡puedo repararlo en el último momento!"

## ACTIVIDAD

Reflexionar sobre los propios obstáculos.

Ahora piensa en tres de las barreras con las que más te identificas y escribe un par de frases para cada una explicando cómo afectan a tu aprendizaje de idiomas.



## 7. Estrategias para superar tus obstáculos

Sería poco realista pensar que vas a navegar por tu viaje de aprendizaje de idiomas sin encontrarte nunca con ningún obstáculo ni con ninguna de las barreras de las que ya has leído en esta unidad. Lo importante es estar preparado para reconocerlas y superarlas.

Aquí tienes un mapa mental de estrategias para hacer frente a los obstáculos que puedas encontrarte.



Mapa mental (adaptado de Hadfield y Dörnyei, 2013, p. 70)



## ACTIVIDAD

Decidir las estrategias para superar los obstáculos.

1. "Para aprender vocabulario, camino por mi casa nombrando las habitaciones, los muebles y los objetos en mi casa en inglés".

2. "Solía llegar al final del día y me di cuenta de que no había estudiado nada de inglés. Así que ahora me levanto 15 minutos antes y me aseguro de comenzar todos los días con 15 minutos de aprendizaje de inglés. Hago esto de lunes a viernes. El fin de semana, estudio una hora después del desayuno.

3. "Cuando he hecho lo que me propuse lograr en una semana en particular, hago algo que me gusta mucho".

4. "Me encanta la música, así que encuentro canciones en el idioma que estoy aprendiendo y las canto".

5. "Debido a que me distraigo fácilmente y tiendo a posponer las cosas, cierro mis aplicaciones de redes sociales antes de comenzar a estudiar. ¡A menos que esté usando específicamente una aplicación de aprendizaje de idiomas, escondo mi teléfono! Solo me permito mirar las redes sociales después de haber terminado mi sesión de estudio".

6. "Cuando me siento a estudiar, divido la sesión en tres partes. Primero paso unos minutos revisando lo que hice en mi última sesión, luego trabajo en una tarea principal (como leer un texto, escuchar un audio más largo o trabajar en mi gramática), esto ocupa la mayor parte de la sesión de estudio. Luego, me gusta terminar la sesión haciendo algo divertido, como revisar algo de vocabulario o ver un video corto".

7. "Antes de comenzar mi sesión de estudio, pienso en lo que habré logrado al final. Esto me ayuda a mantenerme motivado".

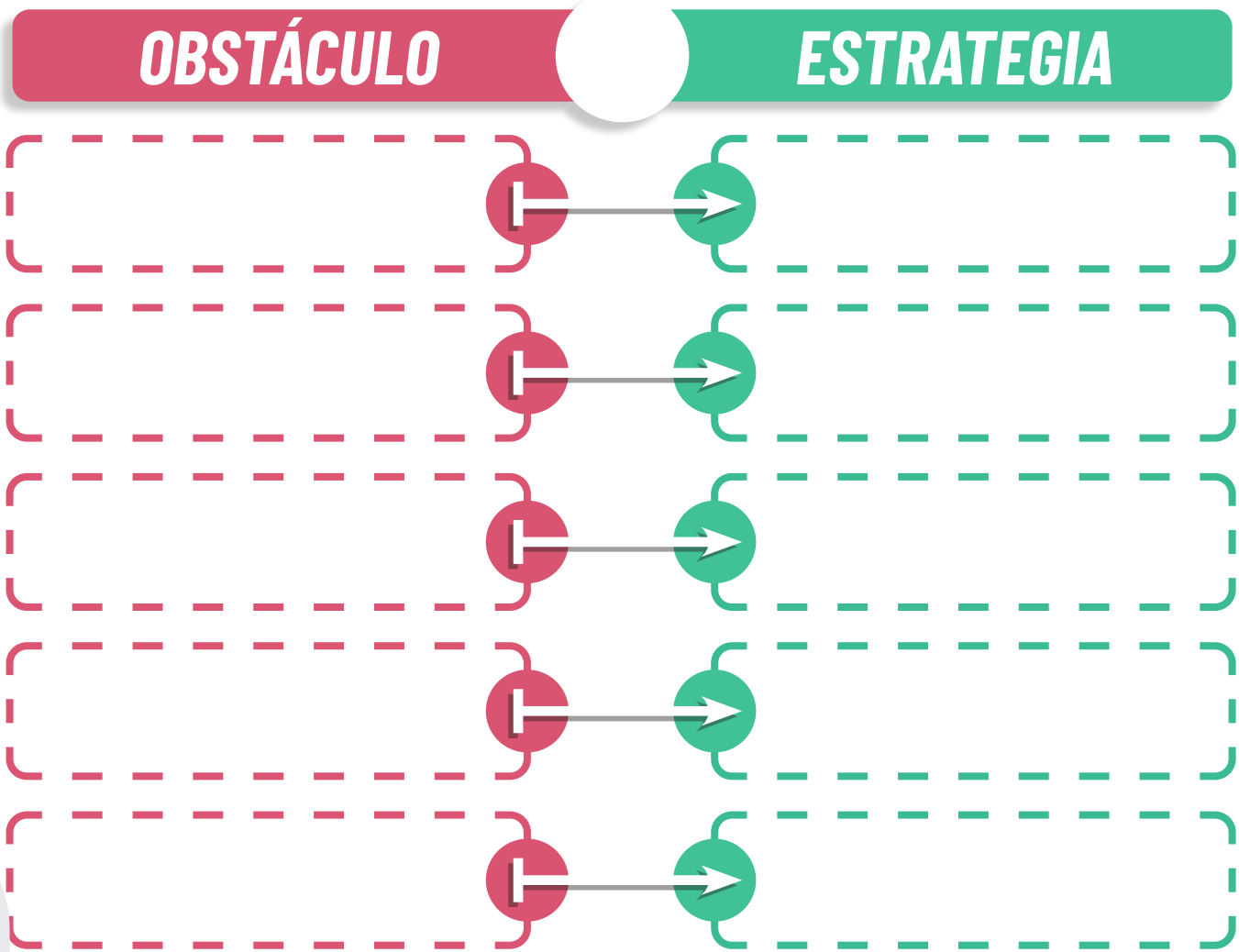


# ACTIVIDAD

Reflexionar sobre los propios obstáculos y estrategias.

Ahora piensa en los obstáculos a los que probablemente te enfrentarás cuando estés aprendiendo inglés y en las estrategias que podrías utilizar para hacer frente a cada situación.

Imprime el mapa mental de la siguiente figura, o crea uno propio, y escribe tus ideas en él. Intenta pensar en una situación para cada tipo de estrategia y anótalas.

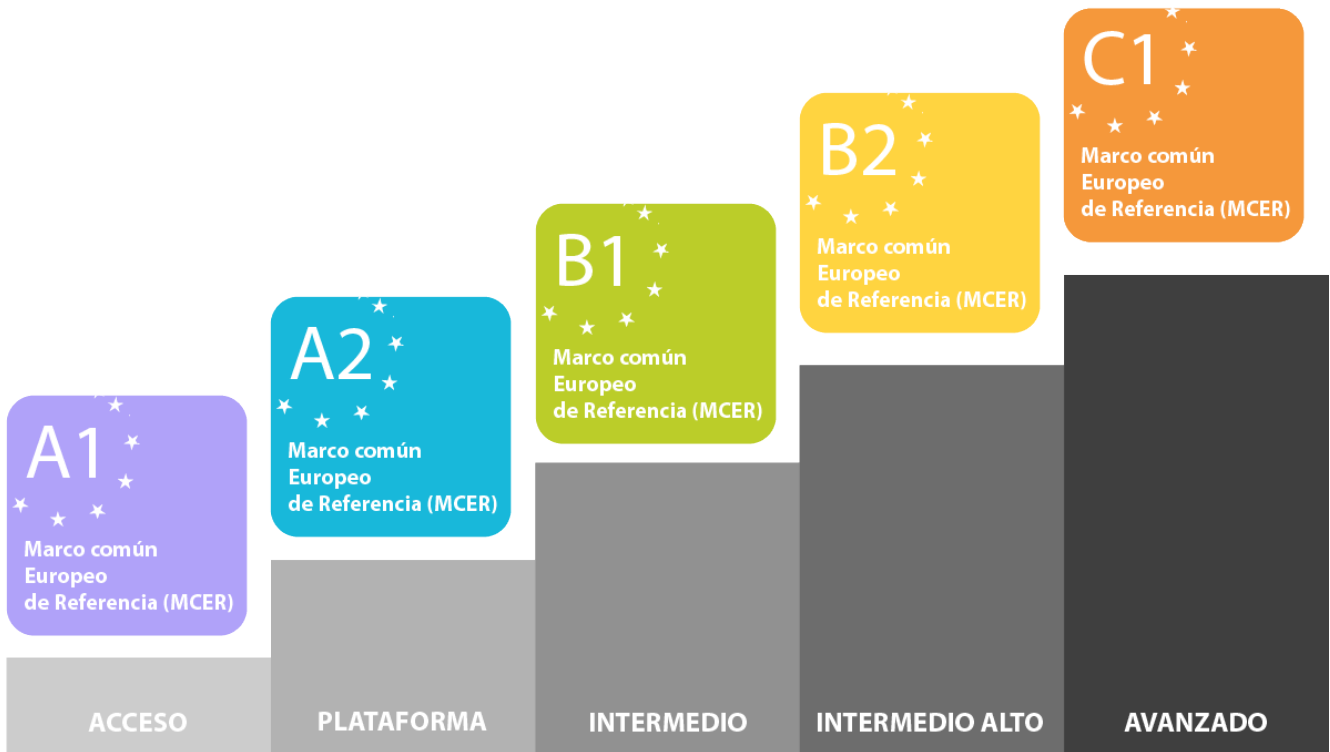


Escribe una breve reflexión sobre este ejercicio:


## 8. Traza tu ruta de aprendizaje

Hasta ahora, te has visualizado en el futuro hablando inglés y has articulado objetivos concretos. Estos son elementos clave que contribuirán a tu motivación. A continuación, considera hasta qué punto son realistas esos objetivos, piensa en los obstáculos que podrían impedirte alcanzarlos y en las estrategias que puedes adoptar para superarlos. El siguiente paso es trazar un mapa de tu viaje. Un "mapa" útil que puedes utilizar son los descriptores del MCER.

El MCER (o Marco Europeo de Referencia para las Lenguas, como se denomina en su totalidad) es un documento elaborado por el Consejo de Europa que define seis niveles de competencia lingüística: A1 y A2, B1 y B2, C1 y C2. Los niveles A indican un dominio básico, los niveles B describen a usuarios independientes y los niveles C corresponden a un usuario competente.



### Niveles de referencia comunes, escala mundial

# A1

## Usuario básico

Es capaz de comprender y utilizar expresiones cotidianas de uso muy frecuente, así como frases sencillas destinadas a satisfacer necesidades de tipo inmediato. Sabe presentarse a sí mismo y a otros, y puede hacer y responder preguntas sobre detalles personales como dónde vive, las personas que conoce y las cosas que tiene. Puede interactuar de forma sencilla siempre que la otra persona hable despacio y con claridad y esté dispuesta a ayudar.

# A2

## Usuario básico

Es capaz de comprender frases y expresiones de uso frecuente relacionadas con áreas de experiencia que le son especialmente relevantes (información básica sobre sí mismo y su familia, compras, lugares de interés, trabajo, etc.). Sabe comunicarse en tareas sencillas y cotidianas que requieran un intercambio sencillo y directo de información sobre cuestiones que le son conocidas o habituales. Sabe describir en términos sencillos aspectos de su pasado, su entorno inmediato y cuestiones relacionadas con necesidades inmediatas.

## Usuario independiente

Es capaz de comprender los puntos principales de textos claros y en lengua estándar sobre cuestiones cotidianas relacionadas con el trabajo, la escuela, el ocio, etc. Sabe desenvolverse en la mayor parte de las situaciones que pueden surgir durante un viaje por zonas donde se utiliza la lengua. Es capaz de producir textos sencillos y coherentes sobre temas que le son familiares o de interés personal. Puede describir experiencias y acontecimientos, sueños, esperanzas y ambiciones, así como justificar brevemente sus opiniones y planes.

# B1

## Usuario independiente

# B2

Es capaz de comprender las ideas principales de textos complejos que traten de temas tanto concretos como abstractos, incluidos los debates técnicos de su especialidad. Puede relacionarse con hablantes nativos con un grado de fluidez y espontaneidad tal que no suponga un esfuerzo para ninguna de las partes. Es capaz de producir textos claros y detallados sobre temas diversos, así como defender un punto de vista sobre temas de actualidad indicando los pros y los contras de las distintas opciones.

## Usuario competente

Es capaz de comprender una amplia variedad de textos extensos y con cierto nivel de exigencia, así como reconocer en ellos sentidos implícitos. Sabe expresarse con fluidez y espontaneidad sin muestras muy evidentes de esfuerzo para encontrar la expresión adecuada. Sabe utilizar la lengua con flexibilidad y eficacia para fines sociales, académicos y profesionales. Puede producir textos claros, bien estructurados y detallados sobre temas complejos, mostrando un uso controlado de los mecanismos de organización, articulación y cohesión del texto.

# C1

# C2

## Usuario competente

Comprende con facilidad prácticamente todo lo que oye o lee. Sabe resumir información procedente de diversas fuentes orales y escritas, reconstruyendo argumentos y narraciones en una presentación coherente. Sabe expresarse espontáneamente, con gran fluidez y precisión, diferenciando pequeños matices de significado incluso en situaciones más complejas.

Observamos que, en los niveles inferiores, la persona tiene que ser capaz de comunicarse en entornos familiares y cotidianos y en contextos rutinarios. A medida que la persona asciende en la escala y adquiere mayor destreza, también se vuelve más capaz de comunicarse en una variedad de contextos, de modo que en el nivel C puede comunicarse en una amplia variedad de contextos sociales, académicos y profesionales.

Cuando analizamos la descripción de mi futuro yo bilingüe, la mayoría de los objetivos que parecían realistas eran los que corresponden a los niveles A1 y A2 (pedir un café, registrarme en el hotel, pedir comida y bebida, etc.). También vimos cómo algunos de los objetivos no eran muy realistas o requerirían más tiempo (leer la guía en inglés cuando visita un museo; asistir a algunas de las sesiones de la conferencia en inglés, hablar con los compañeros sobre el tema de la conferencia). Para conseguir estos objetivos, tendrías que desarrollar un lenguaje que fuera más allá de los contextos cotidianos, y tendría que trabajar como "usuario independiente".



## ACTIVIDAD

### Adaptar tu futuro yo ideal a los niveles del MCER.

¿Y tú? Echa otro vistazo a los objetivos que has identificado para tu futuro yo bilingüe e intenta compararlos con uno de los diferentes niveles del MCER.

Tu objetivo	Nivel en MCER

## 9. Define tus objetivos con claridad.

Hasta ahora, has visualizado tu futuro y bilingüe y has pensado en el tipo de actividades que te imaginas haciendo en inglés. Puede que algunas de ellas sean poco realistas en el tiempo de que dispones, pero, tras haber examinado los niveles del MCER, ahora deberías tener una idea más clara de lo que quieres conseguir. Así que centrémonos ahora en fijar objetivos.

Como explica el sitio web de desarrollo profesional **MindTools**, se ha demostrado que establecer objetivos es un aspecto importante en los negocios, los deportes y muchos otros campos.

### ¿Por qué fijar objetivos?

Los deportistas de alto nivel, los empresarios de éxito y los triunfadores en todos los campos se fijan objetivos. Establecer objetivos te da una visión a largo plazo y una motivación a corto plazo. Enfoca tu adquisición de conocimientos y te ayuda a organizar tu tiempo y tus recursos para que puedas sacar el máximo partido a tu vida.

Al fijar objetivos claros y definidos, puedes medir y enorgullecerte de su consecución, y verás cómo avanzas en lo que antes podía parecer un largo e inútil camino. También aumentará tu confianza en ti mismo, ya que reconocerás tu propia capacidad y competencia para alcanzar los objetivos que te has fijado. (MindTools, s.f.)

Una forma de fijarse objetivos útiles es utilizar el marco SMART. Lee el breve artículo sobre [cómo establecer objetivos SMART para el aprendizaje de idiomas de Agnieszka Murdoch](https://www.5minutelanguage.com/2016/10/24/how-to-start-learning-a-new-language-podcast/), profesora de idiomas y autora del [sitio web 5 Minute Language](https://www.5minutelanguage.com/).



### "How to start learning a language"

<https://www.youtube.com/watch?v=aLbw87215-c&t=13s>



### Learning a new language podcast

<https://5minutelanguage.com/2016/10/24/how-to-start-learning-a-new-language-podcast/>





## 10. ¿Cuánto tiempo necesitas? Sé realista y flexible

El tiempo que se tarda en aprender un idioma depende de varios factores:

- El nivel de competencia al que deseas llegar.
- Tanto si tienes experiencia en el aprendizaje de idiomas como si no.
- La intensidad, regularidad y eficacia de tu rutina de estudio.
- La similitud entre el inglés y el español.
- La complejidad del inglés.

Hay muchas estimaciones sobre el tiempo que puede tardar un estudiante en alcanzar cada uno de los niveles del MCER, pero a título orientativo, puede que te lleve un par de cientos de horas moverte entre cada uno de los seis niveles. Como ya he dicho, aprender un idioma es una carrera, no carreritas. Así que... ¡Cuidado con la publicidad engañosa y recetas mágicas!

Es fundamental diferenciar entre las promesas de marketing y la realidad de tu dedicación. Aunque tres semanas parezcan un periodo breve, representan 21 días, sumando un potencial de 504 horas. De hecho, 504 horas pueden ser suficientes para el aprendizaje de cualquier idioma, si se aprovecha el tiempo intensamente. El Marco Común Europeo de Referencia (MCER) estima que para alcanzar el nivel A2 –suficiente para interactuar de forma sencilla en situaciones cotidianas– se requieren aproximadamente de 180 a 200 horas de estudio guiado. El verdadero reto radica en utilizar todo el tiempo disponible con la máxima intensidad, compromiso y una estrategia sólida para lograr tus metas.

**Recuerda: el aprendizaje es una maratón de consistencia, no una carrera corta basada en atajos o trucos.**



**¿Se puede aprender un idioma en cuatro meses?**

## Unidad 2: Descubriendo el mapa del aprendizaje lingüístico

### Introducción

Para aprender inglés con éxito no basta con descubrir trucos y consejos. Cada idioma es un rompecabezas que, con el tiempo, vas comprendiendo mejor cómo funciona; la gramática que antes era difícil se convierte en algo natural y el vocabulario que antes se te escapaba se te queda grabado.

Después de definir tu propósito y visualizar tu meta en la Unidad 1, ahora es el momento de trazar el camino. El proceso de desarrollar fluidez puede llevar muchos años y el éxito llega con la constancia y la perseverancia. Para un principiante, lo más difícil suele ser mantener esa disciplina a largo plazo. Esto sucede porque en el camino te encontrarás con las barreras que identificaste en la Unidad 1, o con nuevas circunstancias que pondrán a prueba tu compromiso.

Para evitar que la frustración te detenga, necesitas un Mapa Estratégico. Este es el GPS esencial que transformará tu deseo de aprender en un sistema de alto rendimiento, permitiéndote navegar con certeza por el complejo proceso de aprender inglés.

Al final de esta unidad, serás capaz de:

- Revisar tus objetivos de aprendizaje de inglés.
- Reconocer las **cuatro dimensiones esenciales del aprendizaje** que debes dominar y que componen tu mapa completo:

**Dimensión lingüística:** Los elementos del idioma (gramática, vocabulario, pronunciación).

**Dimensión cultural:** El contexto y los códigos sociales.

**Dimensión metodológica:** Las estrategias y herramientas de estudio eficaces.

**Dimensión personal:** Tu motivación, disciplina y manejo de emociones.



## Retos comunes al aprender inglés

Lee cómo algunos aprendices de inglés describen algunos de los retos que plantea su aprendizaje a lo largo del tiempo.

### APRENDIZ 1:

Dos cosas me preocupan al aprender inglés. Una es la cantidad de vocabulario que necesitas y también la gramática, al escribir en inglés, para obtener la gramática correcta.

### APRENDIZ 2:

Bueno, lo que más me preocupa al aprender un idioma es no entender realmente el concepto de lenguaje y las cosas que intervienen en la construcción del lenguaje. No me enseñaron inglés de la manera en que intentan enseñarte idiomas extranjeros. Así que no entiendo muchos de los conceptos que están tratando de explicarme. Entonces, mientras intento entender estas cosas en inglés, el idioma que estoy aprendiendo, ni siquiera sé qué significan en español. Así que eso es una barrera para mí desde el principio.

### APRENDIZ 3:

Aprender un idioma me resulta difícil al principio, antes de tener un conjunto de vocabulario disponible para poder decir oraciones completas y entender lo que alguien está diciendo. No necesitas poder leer textos difíciles o decir cosas complicadas. Pero el primer vocabulario básico, tenerlo ahí mismo y poder usarlo, siempre es la primera etapa que necesito superar. Y una vez que lo tengo, ya estoy en marcha.

### APRENDIZ 4:

Lo interesante del inglés es que la construcción es muy diferente del español. Y tienes que aprender una forma diferente de pensar cuando estás hablando.

Todas estas experiencias forman parte normal del aprendizaje del inglés. Sin embargo, cuando te encuentras con ellas por primera vez, pueden ser difíciles de afrontar.

Por ejemplo, la gramática solo se puede dominar no memorizando reglas, sino mediante un proceso continuo de atención, exposición, experimentación, etcétera. Por lo demás, las personas inteligentes pueden sentirse exasperadas ante un problema que no puede resolverse solo con su cerebro y su trabajo. ¿Cómo reaccionas ante retos que no se pueden cuantificar y controlar fácilmente?

## 1. Mi objetivo es hablar con fluidez".

Muchas personas desean hablar su nuevo idioma con hablantes nativos. Sin embargo, cuando lo intentan, quizá después de armarse de valor durante algún tiempo, todo el mundo tiende a responderles en inglés, lo que les hace sentirse abatidos y perder la motivación. ¿Cómo recuperarse de esta situación?

El viaje para aprender inglés puede ser una montaña rusa y rara vez es por las razones que uno espera.

En mi experiencia en el proceso de aprendizaje de inglés, he aprendido que el éxito depende en gran medida de saber qué esperar, elegir las batallas y, sobre todo, saber qué se quiere conseguir con el idioma.



Tomemos el ejemplo anterior de aprender gramática compleja. Si tu objetivo es simplemente viajar y pedir comida en restaurantes, ¿realmente necesitas dominar el presente perfecto continuo? Saber que en realidad no necesitas conocer este tiempo verbal para tus propósitos puede ahorrarte meses de dolores de cabeza.

Pongamos ahora el caso de los hablantes nativos que insisten en responderte en inglés. ¿Hasta qué punto es necesario que te tortures si, en realidad, tu objetivo original era simplemente poder leer artículos académicos para tu investigación?

Ya viste este tema en la unidad 1, cuando aprendiste sobre la motivación y las expectativas. A estas alturas, puede que estés empezando a ver cómo estas decisiones pueden repercutir en la tarea de aprender inglés en un sentido práctico.

En esta unidad, analizamos muchas de estas razones, con el fin de prepararte para lo que pueda estar por venir.

El título de esta sección es "Mi objetivo es hablar con fluidez", porque eso es lo que la mayoría de la gente se dice a sí misma sin profundizar mucho más. Sin embargo, en la unidad 1, reflexionaste en profundidad sobre tus objetivos de aprendizaje de idiomas.

Tomémonos un segundo para revisarlos.

¿Qué significa aprender un idioma? Depende mucho de lo que se quiera aprender.

## **ACTIVIDAD** Revisar los objetivos del aprendizaje del inglés.

Responde las siguientes preguntas. A medida que pienses en ellas, considera el nivel de dominio o fluidez que necesitarías en el idioma para realizar tu trabajo:

- ¿Con quién quieres/necesitas hablar?
- ¿De qué tienes que hablar con ellos?
- ¿En qué tipo de lugares te desempeñarás?

He aquí un ejemplo:

*"Estoy aprendiendo inglés para mi viaje a Estados Unidos en verano. Aún faltan 6 meses, así que seguro que es tiempo suficiente para aprender a hablar un poco. No pretendo hablar con fluidez, al fin y al cabo, solo estaré allí un par de semanas. Pero me gustaría poder charlar con los lugareños cuando esté allí, simplemente decir algunas palabras para evitar ser un turista despistado. Los de las tiendas, taxistas, ese tipo de cosas. Estaría bien poder decirles lo que necesito y también charlar un poco para conocerlos un poco. Básicamente, quiero conectar con los lugareños sin tener que usar el español".*



## 2. Las 4 dimensiones del aprendizaje del inglés

Al recordar mi propia experiencia en el aprendizaje del inglés, desde la fase de principiante hasta la de fluidez, puedo identificar cuatro dimensiones en las que he tenido que mejorar para aprender con cierta eficacia y acelerar el proceso.

Esos son:

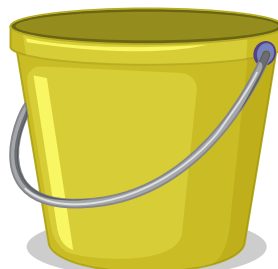
1. **Lingüística:** aprendizaje sobre el inglés
2. **Cultural:** comprender la cultura
3. **Método:** mi método de aprendizaje
4. **Yo mismo:** mantener la concentración y la motivación



**Lingüística**



**Cultural**



**Método**



**Yo mismo**

He experimentado tanto la sensación de dominar como la de sentirme completamente inútil en cada una de estas cuatro áreas. Estos altibajos me han demostrado que, si alguno de ellos falla, tendrás dificultades para alcanzar tus objetivos. Por otro lado, cuando aprendes a dominar estos elementos, descubres el secreto para aprender cualquier idioma rápidamente.

Esto es lo más familiar para los estudiantes de idiomas: la lengua en sí. Hay que dominar los distintos elementos de esa lengua, desde las palabras que utiliza hasta el orden en que las pone.





# ACTIVIDAD

## Relacionar los elementos lingüísticos.

Observa los distintos elementos lingüísticos de una lengua.

Relaciona cada uno de ellos con su definición.

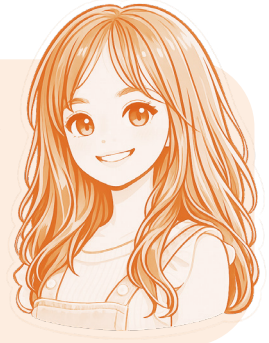
<b>1. Gramática</b>
<b>2. Expresión Oral</b>
<b>3. Lectura</b>
<b>4. Pronunciación</b>
<b>5. Sintaxis</b>
<b>6. Vocabulario</b>
<b>7. Comprensión</b>
<b>8. Expresión escrita</b>

<b>A.</b>	Conjunto de reglas estructurales que rigen una lengua.
<b>B.</b>	La forma de hablar una palabra o una lengua.
<b>C.</b>	Conjunto de reglas, principios y procesos que rigen la estructura de las frases en una lengua determinada, en concreto el orden de las palabras.
<b>D.</b>	Conjunto de palabras que se conocen en una lengua determinada.
<b>E.</b>	Proceso de decodificación de símbolos (como las letras) para deducir su significado.
<b>F.</b>	La capacidad de prestar atención e interpretar eficazmente lo que se dice, canta, toca, etc.
<b>G.</b>	Capacidad de pronunciar palabras o articular sonidos con la voz para comunicarse.
<b>H.</b>	Proceso de expresar o comunicar algo representando el lenguaje hablado mediante la inscripción o registro de signos y símbolos, tradicionalmente en papel sobre otro soporte semejante.

<b>Mi mayor desafío en esta área es...</b>	
( , )	
( , )	
( , )	
( , )	
( , )	
( , )	
( , )	
( , )	
( , )	

**Patricia dice:**

*"Creo que, como estudiante, es muy común centrarse demasiado en ciertos elementos en detrimento de otros, simplemente porque son más fáciles y están más en tu zona de confort. Creo que la clave está en un enfoque equilibrado, y he descubierto que los distintos elementos lingüísticos son interdependientes, de modo que, por ejemplo, un buen dominio de la pronunciación también puede ayudar a la comprensión auditiva, etcétera".*



### **3. Dimensión cultural: entender más allá de las palabras**

Si has viajado alguna vez al extranjero o fuera de tu estado, sabrás que los lugareños hacen las cosas de forma diferente. La diferencia depende del contexto.

La diferencia puede ser sutil, como horarios de comidas diferentes a los que estás acostumbrado. Piensa, por ejemplo, en las diferencias entre los Estados Unidos y México.

Imagina que viajas de Xalapa, Veracruz, a Houston, Texas, para asistir a un congreso académico. Al llegar, notas que los restaurantes empiezan a llenarse alrededor de las 11:30 a.m., y para las 12:00 p.m., muchos lugareños ya están almorzando. En cambio, en México, especialmente en zonas del centro y sur, el horario típico para la comida principal suele ser entre la 2:00 y las 3:00 p.m.

Esta diferencia puede parecer menor, pero tiene implicaciones prácticas: si llegas a un restaurante en Estados Unidos a las 2:30 p.m., es posible que ya estén cerrando la cocina o que esté vacío. En México, ese mismo horario sería el pico de actividad.



Este tipo de diferencia –sutil pero significativa– refleja cómo el contexto cultural y social influye en las rutinas cotidianas. No se trata de que un horario sea mejor que otro, sino de entender que cada comunidad organiza su tiempo de acuerdo con sus propias dinámicas laborales, climáticas y familiares.

Mientras estudiaba el doctorado en Inglaterra, tuve que adoptar esas costumbres anglosajonas de almorzar a las 12 y 'comer' a las 6 o 7 de la tarde. Al principio puede resultar extraño, pero como dice el dicho: "A la tierra que fueres, haz lo que vieres".





## ACTIVIDAD

Reflexionar sobre las celebraciones.

Lee lo siguiente: Breve explicación de Thanksgiving Day. Mientras la lees, imagina que estás aprendiendo inglés, quizá porque te van a trasladar a Estados Unidos por motivos de trabajo. Aunque no sería razonable que aprendieras todas las costumbres sociales desde el principio, ¿hay alguna que te gustaría aprender cuánto antes? ¿Hay alguna costumbre que te avergüence de equivocarte, como alguien que está aprendiendo inglés?

# Thanksgiving

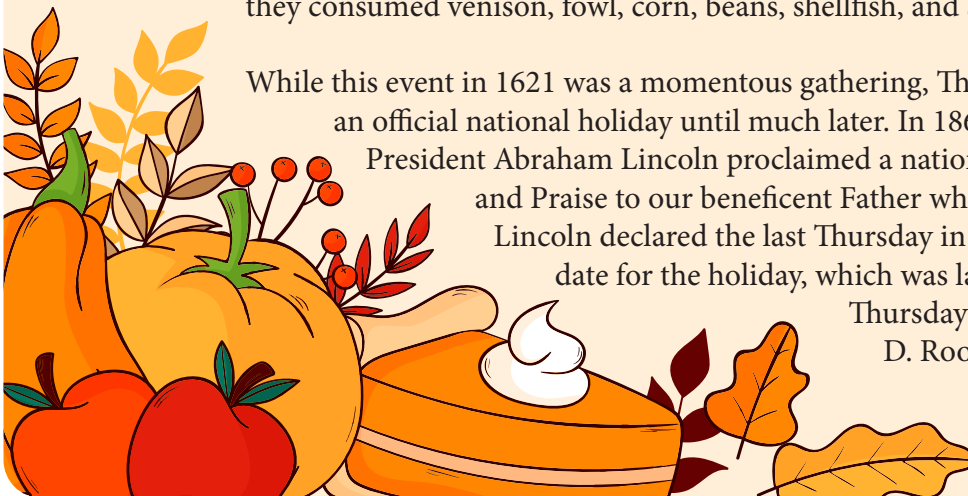
Thanksgiving is a beloved holiday primarily celebrated in the United States and Canada, with a rich history and traditions that vary by region. At its core, Thanksgiving is about coming together with family and friends to give thanks for the blessings of the past year, particularly the harvest. The holiday, celebrated with feasts and gatherings, holds deep cultural and historical significance. Let's dive into its origins, global celebrations, and the traditions that make it so special, particularly the focus on eating turkey.

## Origins of Thanksgiving

The origins of Thanksgiving can be traced back to the early 17th century when English pilgrims, seeking religious freedom, settled in Plymouth (in present-day Massachusetts) in 1620. After a difficult first winter, where many of the settlers perished from harsh conditions and malnutrition, the pilgrims were helped by the indigenous Wampanoag people, who taught them how to grow crops and provided vital knowledge about the land.

To celebrate their successful harvest in the fall of 1621, the Pilgrims and Wampanoag people held a feast, which is considered by many to be the first Thanksgiving. While there was no formal tradition of a "Thanksgiving" at that time, the event lasted for three days and included games, food, and speeches of thanks. The feast, however, was much different from modern-day Thanksgiving celebrations; there were no turkey, mashed potatoes, or cranberry sauce. Instead, they consumed venison, fowl, corn, beans, shellfish, and squash.

While this event in 1621 was a momentous gathering, Thanksgiving did not become an official national holiday until much later. In 1863, during the Civil War, President Abraham Lincoln proclaimed a national day of "Thanksgiving and Praise to our beneficent Father who dwelleth in the Heavens." Lincoln declared the last Thursday in November as the official date for the holiday, which was later moved to the fourth Thursday in November by Franklin D. Roosevelt in 1939 to extend the holiday shopping season.



## How people celebrate Thanksgiving these days

Thanksgiving celebrations in the U.S. typically revolve around large family gatherings, a big meal, and various activities that emphasize gratitude and togetherness. Here's how the day is commonly celebrated:

### 1. The Feast

The Thanksgiving meal is perhaps the most iconic part of the celebration. It usually includes:

**Turkey:** The centerpiece of the meal (more on why turkey is so significant below).

**Stuffing/Dressing:** A savory dish often made from bread cubes, herbs, and spices, sometimes with vegetables or meat.

**Cranberry Sauce:** A tangy, sweet condiment that balances the richness of the turkey.

**Mashed Potatoes:** Creamy mashed potatoes, often served with gravy.

**Pumpkin Pie:** A spiced dessert made from pumpkin filling in a pie crust, typically served with whipped cream.

In addition to these dishes, many families have their own unique traditions, which might include casseroles, sweet potatoes, rolls, or green beans. The meal often involves a variety of courses, and it is not uncommon for families to gather around the table for hours, sharing food, stories, and laughter.

### 2. Football and Parades

Thanksgiving is synonymous with American football, with many families watching NFL games being broadcast throughout the day. The Macy's Thanksgiving Day Parade in New York City is another major part of the celebration, featuring elaborate floats, marching bands, and performances.

### 3. Giving Back

For many, Thanksgiving also emphasizes charitable giving. Many people volunteer at food banks or serve meals to those who may not have the resources to celebrate the holiday with a large meal. The spirit of generosity is deeply rooted in Thanksgiving, and many families take time to reflect on the importance of kindness and giving back to their communities.

### 4. Family and Reflection

Perhaps the most significant aspect of Thanksgiving for many is the opportunity to gather with loved ones. It is a time for families to come together, reflect on the blessings of the year, and express gratitude.

Many people take a moment before the meal to say a prayer of thanks or share what they are thankful for.



Puede que, en principio, los errores culturales no parecen estar relacionados con la lengua, pero lo cierto es que no se puede aprender un idioma sin comportarse adecuadamente con su gente.

#### 4. Dimensión metodológica: cómo aprender mejor

Ya te has dado cuenta de que aprender un idioma significa aprender las palabras, las frases, la gramática, etc., pero ¿cómo? ¿Cómo memorizar el vocabulario, dominar la gramática o aprender a entender a los hablantes nativos?

Cuando empecé a aprender inglés, a los 18 años, la única experiencia que tenía era la de mis clases de idiomas en la secundaria y preparatoria. Como estudiante, no me interesaban especialmente los idiomas y no tuve una experiencia de aprendizaje muy positiva. En clases, practicamos hasta el infinito las indicaciones para llegar a la estación. Como tareas, teníamos que memorizar una lista de diez palabras.

Como podrán imaginar, al principio no aprendí gran cosa.

A lo largo de los años, a medida que aprendía más, empecé a darme cuenta de nuevas cosas que funcionaban, a menudo descubriéndolas por accidente.

Cuando me formé como profesor de inglés, descubrí muchas metodologías formales de enseñanza de idiomas, como el Método Audio-Lingüístico y el Enfoque Comunicativo.

El tipo de preguntas que empecé a formular y responder son:

- ¿Qué actividades son más eficaces para mí?
- ¿Debo estudiar solo o buscar un profesor?
- ¿Cómo debería cambiar mi método a medida que adquiero más destreza?
- ¿Ayuda ver películas?

Me di cuenta de que, a medida que aprendía inglés, desarrollaba ciertas habilidades:

**Autocontrol** (DeKeyser, 2007): Ser capaz de identificar mis propios puntos fuertes y débiles como hablante de una lengua extranjera sin depender de nadie que me los señale.

**Notar** (Schmidt, 1990): Ser capaz de leer o escuchar la lengua que estaba aprendiendo y notar características importantes, lo que me permitía mejorar de forma independiente.

**Obtener retroalimentación** (Little y Ushioda, 1998): Buscar personas, como compañeros más avanzados o de intercambio, que puedan darme retroalimentación sobre mi forma de hablar. Por ejemplo, corrigiendo lo que digo o respondiendo a mis preguntas.

Hoy en día, casi he dejado de seguir un método concreto y me limito a aprender de la forma que me parece más eficaz, al menos para mí. Y esa última parte es la clave: hay muchas maneras de aprender inglés, y tu objetivo debe ser descubrir cuál es el que mejor se adapta a ti. La clave para aprender idiomas con éxito y desarrollar la capacidad de aprender rápidamente es descubrir cómo aprendes mejor. Aprender un idioma significa descubrir cómo se aprende mejor.

En la próxima Unidad, explicaremos estrategias concretas para optimizar tu método de aprendizaje. Basándote en tu autoevaluación, ¿qué herramienta esperas más descubrir?

## 5. Dimensión personal: tu estilo, emociones y hábitos

Por si no hubiera ya bastante que aprender, también tienes que ser dueño de ti mismo. Concentración, disciplina, motivación, emociones: todos estos factores determinan si te presentas o no a estudiar.

El método perfecto, un gran libro de texto o el mejor profesor del mundo no te servirán de nada si no eres lo suficientemente disciplinado como para estudiar todos los días o si te sientes demasiado ansioso como para practicar hablando con la gente.

En cambio, si mantiene la concentración y trabaja en ello día tras día, no te costará trabajo progresar.

Todo esto, por supuesto, es más fácil decirlo que hacerlo. Hasta que no tengas la experiencia de aprender un idioma, estarás a merced de tu entorno, para bien o para mal. Cuando tengas más experiencia, podrás aprender a crear tus propias condiciones para aprender con más eficacia.

### Un ejemplo:



Cuando acababa de terminar la carrera, tuve la oportunidad de estudiar tres meses en Canterbury, Inglaterra. Al principio la experiencia fue muy frustrante porque no entendía mucho y me costaba trabajo expresar mis ideas. Afortunadamente, me hice muy amigo de una angloparlante y decidí aprovechar la oportunidad para practicar lo más posible. Estábamos en el mismo programa y pasábamos mucho tiempo juntos. Sin tener que estudiar mucho, conseguí hablar inglés con bastante fluidez durante ese tiempo, simplemente hablándolo todos los días. Era el entorno ideal para aprender idiomas. Siento que en ese tiempo mi nivel incrementó sustancialmente.

Sin embargo, la experiencia de superar un difícil inicio y de culminar el curso satisfactoriamente me dio las herramientas necesarias para saber que los retos deben superarse. Aprender un idioma es una gran tarea. Comparable a correr un maratón (42.2 km), es una actividad que a mucha gente le costará llevar a cabo debido a la cantidad de tiempo que se necesita para mantener la motivación y seguir adelante, y eso suponiendo que, para empezar, sepas cómo hacerlo. Habilidades como la gestión del tiempo, la superación del miedo a hablar y el afrontamiento de experiencias negativas no son exclusivas del aprendizaje de idiomas, pero afectan enormemente. En las próximas unidades las abordaremos con más detalle.



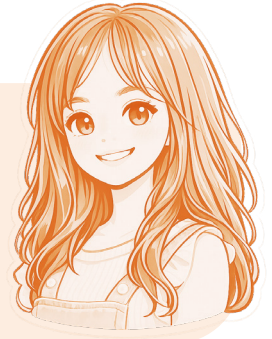
## ACTIVIDAD

### Reflexión sobre retos anteriores que han tenido éxito.

Piensa en la última vez que completaste con éxito una gran tarea. Por ejemplo, aprobar un examen muy difícil, hacer una presentación en público, leer un libro difícil para una tarea. ¿Cómo controlaste tu entorno para completar la tarea con éxito? ¿Cuánto te costó? ¿Cómo lo hiciste posible?

#### Patricia dice:

*"Con demasiada frecuencia, la gente piensa que para aprender un idioma hay que tener un talento interior secreto inalcanzable para la mayoría de la gente "normal". Pensar en el aprendizaje de idiomas del mismo modo que en otros objetivos de la vida que exigen constancia y dedicación hace que parezca más alcanzable. No hace falta ser un genio para aprender inglés. Sólo hace falta perseverancia y compromiso."*



Aprender un idioma significa trabajar duro, ser disciplinado y tener el control de uno mismo y de su entorno. El trabajo que hiciste en la unidad 1 para identificar tus objetivos SMART, y también para reflexionar sobre los posibles obstáculos a tu aprendizaje y las estrategias para abordarlos, deberían permitirte mantenerte centrado y motivado.

# ACTIVIDAD DE EVALUACIÓN

## A: Plan de acción

**Objetivo:** Evaluar tu propio proceso de aprendizaje y crear un plan de acción estratégico a corto plazo, aplicando el "Mapa Estratégico" de la Unidad 2.

**Formato:** Matriz de Evaluación y Reporte Reflexivo.

### ¿Cómo lo harás?

1. Crea una matriz con las **cuatro dimensiones clave** (Lingüística, Cultural, Metodológica y Personal).
2. Para cada una de estas dimensiones, realizarás un triple diagnóstico:
  - **Diagnóstico:** Califícate del 1 al 5 (donde 1 es muy débil y 5 es muy fuerte) en tu estado actual para esa dimensión. ¡Sé honesto/a! Justifica brevemente tu elección.
  - **Barrera identificada:** Menciona la principal dificultad o "piedra en el camino" que enfrentas en esa dimensión (puedes usar los obstáculos comunes de la unidad o uno personal).
  - **Estrategia a implementar:** Propón una acción concreta y medible que harás a corto plazo para superar o mejorar esa barrera. ¡Usa el "Mapa Estratégico" como guía!
3. **Pregunta de Cierre:** ¿Cuál de las cuatro dimensiones crees que tienes que fortalecer más para que tu "Yo Bilingüe" (de la Unidad 1) sea una meta mucho más realista?

## B. Micro definición de fluidez

**Objetivo:** Entender y demostrar que la fluidez no es un concepto absoluto, sino que se construye a partir de pequeñas metas concretas que tocan cada una de las 4 dimensiones del aprendizaje.

**Formato:** Respuesta corta argumentativa y desglose.

### ¿Cómo lo harás?

1. Elige **UN SOLO** objetivo a corto plazo que se propuso Patricia (por ejemplo: "Ordenar un café" o "Interactuar con mis amigos y amigas").
2. Ahora, **desglosa** ese objetivo en los 4 componentes del mapa. Para cada dimensión, establece un requisito de éxito:
  - **Lingüístico:** ¿Qué vocabulario o estructura gramatical específica es indispensable? (Ej. "Conocer 5 frases para pedir").
  - **Cultural:** ¿Qué diferencia cultural o social debes tener en cuenta para no cometer un error? (Ej. "Saber que se da propina").
  - **Metodológico:** ¿Qué tipo de práctica o estudio concreto necesitas hacer para sentirte listo/a? (Ej. "Practicar la pronunciación de 'latte' 5 veces al día").
  - **Personal:** ¿Qué emoción o factor mental debes manejar para llevarlo a cabo con éxito? (Ej. "Reducir la ansiedad al hablar por teléfono").

### C. Análisis de caso y solución estratégica

**Tu Objetivo:** Aplicar tu conocimiento del marco teórico a un caso de estudio real, demostrando pensamiento estratégico para solucionar problemas de aprendizaje.

**Formato:** Análisis de Caso Abierto.

#### Caso de Estudio: Ricardo y la Gramática

Ricardo lleva 6 meses estudiando y ha mejorado mucho su gramática (Dimensión Lingüística) con una app (Dimensión Metodológica). Pero, al viajar, le cuesta hablar con los lugareños (Dimensión Cultural) y siente tanta pena que prefiere hablar en español, perdiendo la motivación (Dimensión Personal).

#### Preguntas a Responder:

1. **Identifica** la dimensión principal que, en este momento, está fallando y que está **causando** los problemas con las otras dimensiones.
2. **Explica** por qué crees que esa dimensión es la raíz de todo el problema de Ricardo.
3. **Sugiere** una estrategia concreta. Proponle a Ricardo una acción específica que aborde el problema desde la dimensión **metodológica** para que mejore su situación Personal/Cultural. (Ej. "En lugar de estudiar solo gramática, Ricardo debería cambiar su método y buscar un tándem de intercambio...").

## Unidad 3: Herramientas que sí funcionan: cómo elegir tus recursos de aprendizaje

### Introducción

Hasta ahora, te has ocupado de la motivación, del establecimiento de objetivos realistas y, esperemos, también has comprendido mejor lo que significa aprender un idioma. En esta unidad, te mostraremos cómo encontrar recursos útiles para apoyar tu aprendizaje del inglés y te daremos un marco para evaluar los recursos que encuentres en función de tus propias necesidades individuales de aprendizaje.

Al término de la unidad, serás capaz de:

- Encontrar recursos para aprender inglés.
- Conocer los distintos tipos de recursos que puedes utilizar.
- Elegir y evaluar recursos para el aprendizaje de idiomas.

### 1. ¿Por dónde empiezo? Primeros pasos con recursos

Lee los siguientes extractos en los que dos estudiantes de idiomas hablan de lo difícil que les es seleccionar y utilizar recursos.



#### Extracto 1: La paradoja de la sobrecarga de recursos (Ana y Luis)

**Ana:** Estoy agotada. De verdad. No sé cómo voy a avanzar con la gramática.

**Luis:** ¿Por qué? ¿No estás usando el libro de texto y las flashcards que nos recomendó la profesora?

**Ana:** Sí, pero no me son suficientes, así que he estado buscando más cosas. El problema es que ahora tengo demasiadas: una aplicación para vocabulario, un canal de YouTube con otro método, un libro de gramática que encontré en línea... ¡Es una locura!

**Luis:** ¡Te entiendo perfectamente! Es la "paradoja de la abundancia". Sientes que debes usar todos los recursos para no perderte nada, pero al final no profundizas en ninguno. Yo me sentí así con los diccionarios: descargué cinco diferentes y pasaba más tiempo decidiendo cuál abrir que buscando la palabra.

**Ana:** Exacto. Y lo peor es que cada recurso tiene su propia terminología o enfoque. Siento que mi cerebro está cambiando de canal todo el tiempo. Necesito simplificar, pero ¿cómo decido qué descartar si todos parecen "imprescindibles"?

**Luis:** Yo tuve que forzarme a elegir solo uno de cada tipo: una aplicación principal, un canal de YouTube y el libro de texto. Y fui muy estricto con no desviarme durante un mes.



## Extracto 2: Dificultad para adaptar recursos auténticos (María y Jorge)

**Contexto:** María y Jorge hablan sobre su intento de integrar materiales auténticos (no diseñados para estudiantes) en su aprendizaje de inglés avanzado.

**Jorge:** Estoy leyendo una novela en inglés. Es fascinante, pero... avanzo más lento que caminando. Cada página está llena de expresiones idiomáticas, jerga legal y referencias culturales que no entiendo, aunque conozca las palabras por separado.

**María:** Me pasa lo mismo con los podcasts. Me dijeron: "Escucha podcasts sobre tu hobby en inglés, es la mejor manera de sumergirte". Y sí, puedo seguir la idea general si me esfuerzo mucho, pero la falta de transcripciones y la velocidad con la que hablan hace que sienta que estoy perdiendo el tiempo en lugar de aprender.

**Jorge:** Ahí está la dificultad con los recursos auténticos, ¿verdad? No tienen el andamiaje. Un libro de texto subraya el vocabulario importante. Un podcast para estudiantes repite frases clave. Pero con mi novela, tengo que buscar manualmente cada idiomatismo, lo que rompe el ritmo.

**María:** Y es la pesadilla del uso eficiente. Si paso una hora escuchando un podcast, pero solo retengo tres palabras nuevas y mucha frustración, ¿ha sido un buen recurso? He empezado a buscar blogs que, al menos, tienen listas de vocabulario o están escritos con un nivel más accesible. Saber cuándo tu nivel coincide con el recurso es la mayor dificultad.

**Jorge:** Tienes razón. Tal vez mi novela debería esperar un par de meses. La clave es encontrar el punto medio entre "desafiante" y "abrumador".



**Reflexión:** Estos ejemplos muestran que **menos es más**. Elegir pocos recursos y usarlos de manera constante es más eficaz que intentar abarcar todo. Los recursos auténticos son valiosos, pero deben introducirse **en el momento adecuado**. Antes de usarlos, asegúrate de tener una base sólida y complementa con materiales graduados.

Puede que estés inscrito en un curso de idiomas y, en ese caso, tu profesor te proporcione material didáctico o te recomiende que compres un libro de texto. Algunas personas optan por hacer un trabajo extra además del curso y buscan recursos de aprendizaje adicionales. También es posible que estudies por tu cuenta o que hayas interrumpido tu aprendizaje formal y busques recursos para seguir aprendiendo. Hay muchos recursos disponibles para apoyar a los estudiantes de inglés: libros de gramática, libros en inglés o bilingües, lecturas graduadas (easy readers), periódicos, películas, canales de televisión, grabaciones de audio, sitios web con todo tipo de contenidos, ya sea dirigidos a estudiantes de idiomas o a hablantes nativos, y aplicaciones móviles, por nombrar solo algunos. Con tanto material disponible y, a menudo, tan poco tiempo para practicar idiomas, a veces es difícil decidir qué material es el más apropiado para ti.

## 2. Herramientas diseñadas para aprender inglés

Hay una gran cantidad de recursos disponibles tanto en formato físico como en línea: las librerías (tanto en la calle como en línea) y a veces las grandes bibliotecas tienen libros, CDs, DVDs y revistas en otros idiomas. También pueden tener diccionarios, libros de gramática y publicaciones sobre la cultura y la historia de las zonas donde se habla inglés.

Los recursos en línea disponibles incluyen periódicos y sitios web de medios de comunicación de las zonas donde se habla inglés, que a menudo ofrecen texto, audio y vídeo en forma de sitios web o aplicaciones, así como sitios dedicados a cualquier tema que pueda resultar interesante leer en inglés. También hay sitios web y aplicaciones creados específicamente para estudiantes de idiomas.



Clasificamos los recursos de aprendizaje de idiomas del siguiente modo:

- Las diseñadas principalmente como herramientas de aprendizaje de idiomas.
- Las destinadas principalmente a hablantes nativos.
- Diccionarios y traductores.

### 2.1 Recursos auténticos: inglés real para aprendices

¿Has utilizado antes este tipo de materiales? Los paquetes de aprendizaje completos son especialmente útiles para los alumnos de nivel principiante e intermedio, ya que ofrecen formas de practicar la lengua en entornos bastante controlados, normalmente presentados por niveles de dificultad claramente establecidos. Es una buena idea que el principiante empiece con un libro (con recursos audiovisuales de acompañamiento) que le ofrezca este tipo de enfoque. Los recursos disponibles para las distintas destrezas pueden variar en cuanto a la calidad y el apoyo que ofrecen, pero todos ellos pueden proporcionar maneras de practicar la lengua meta. Puedes echar un vistazo a tu biblioteca y librerías locales o hacer búsquedas en Internet para encontrar materiales relevantes para ti.

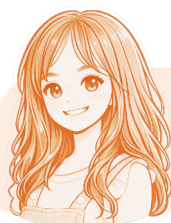
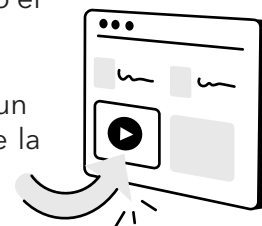
### 2.2 Recursos: diseñados para hablantes nativos



El camino del autoaprendizaje requiere que te conviertas en tu propio estratega. La clave está en la metacognición: no solo se trata de aprender inglés, sino de aprender cómo tú aprendes inglés. Cuando elijas cualquier material, detente y pregúntate: *'¿Este recurso me está desafiando lo suficiente para avanzar, o me está abrumando al punto de querer abandonar?'*. Si notas que la frustración es constante y la retención mínima, es una señal clara de que necesitas ajustar tu estrategia, no tu esfuerzo. Un aprendiz autónomo sabe cuándo un material es demasiado complejo y tiene la habilidad de buscar intencionalmente el "andamiaje" (soporte) adecuado, garantizando que cada hora de estudio sea de alta calidad. Recuerda, tu progreso a largo plazo depende de la **inteligencia con la que aplicas tus recursos**, no solo de las horas que inviertes.

Un aspecto muy útil de este tipo de recursos es que se adaptan a todos los gustos y te pueden ayudar a personalizar tu aprendizaje. Si buscas equivalentes en inglés del tipo de material que te gusta leer, ver o escuchar en español, podrás ampliar tu vocabulario y tus conocimientos sobre tus temas favoritos y, al mismo tiempo, mejorar tu lenguaje en esas áreas. Tanto si te gustan los temas de actualidad, los cómics, las revistas de moda, la historia o el cine, todo esto y mucho más tiene cabida.

Hay infinidad de materiales disponibles en Internet. Si eres miembro de un proveedor de streaming, tienes la posibilidad de seleccionar el idioma de la película o serie que quieres ver.



**Patricia dice:**

*"Me gusta ver programas con subtítulos en inglés, o desactivarlos por completo, según cómo me sienta. A veces también cambio el audio para ver programas en español doblados al inglés"*

### 2.3 Diccionarios y traductores: cómo usarlos bien

Ahora vea esta información sobre recursos para el aprendizaje de idiomas: diccionarios y traductores.

Los diccionarios y los traductores son dos recursos fundamentales en el aprendizaje de un idioma. Ambos tienen roles complementarios, pero se utilizan de manera distinta dependiendo de la necesidad del estudiante.



#### Diccionario

Un diccionario es una herramienta que ofrece definiciones, significados y ejemplos de uso de palabras en el idioma de estudio. Su función principal es proporcionar una explicación detallada de las palabras, incluyendo su pronunciación, género (en el caso de idiomas como el español), variaciones gramaticales, sinónimos, antónimos, y en algunos casos, frases comunes. Los diccionarios son útiles no solo para conocer el significado de las palabras, sino también para entender su contexto y las diferentes formas en las que se pueden utilizar.

Existen diferentes tipos de diccionarios: monolingües, bilingües, temáticos y de sinónimos.

Los diccionarios monolingües son aquellos que ofrecen definiciones en el mismo idioma, lo que es especialmente útil cuando se busca adquirir un mayor vocabulario y comprensión de la lengua. Por otro lado, los diccionarios bilingües proporcionan las traducciones directas entre dos idiomas, facilitando la comprensión rápida de términos desconocidos.



El uso de diccionarios es muy importante para desarrollar un conocimiento profundo del vocabulario y mejorar la comprensión escrita y auditiva, ya que permite acceder a palabras y expresiones que, de otra forma, podrían no ser entendidas de inmediato.

## Traductores

Los traductores automáticos son herramientas tecnológicas diseñadas para traducir textos de un idioma a otro de manera rápida y eficiente. Estas herramientas utilizan algoritmos y bases de datos lingüísticas para ofrecer traducciones inmediatas. Aunque no son perfectos y pueden cometer errores, son muy útiles en situaciones cotidianas o para obtener una comprensión general de un texto en otro idioma.



A diferencia de los diccionarios, los traductores no explican el significado o el uso de una palabra, sino que proporcionan una equivalencia directa entre idiomas. Son especialmente eficaces para traducir frases cortas o palabras aisladas, aunque la traducción de textos largos o complejos puede ser menos precisa, ya que las sutilezas del contexto o las expresiones idiomáticas a menudo no se traducen correctamente.

Uno de los beneficios de los traductores es su rapidez y accesibilidad, lo que los convierte en una excelente herramienta para quienes necesitan una traducción rápida o para quienes se encuentran en un entorno donde el aprendizaje del idioma no es aún suficientemente avanzado.



### Patricia dice:

*"Cuando empecé a aprender inglés, no estaba segura de cómo elegir el diccionario adecuado. Algunos se comercializan para principiantes, y empecé con uno de esos, y luego gasté un poco más de dinero, y me compré un diccionario más completo"*



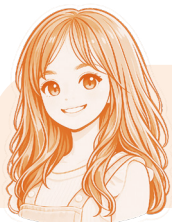
## ACTIVIDAD

### Probar traductores en línea.

Ve a tu navegador y busca información para hacer una lista de los mejores traductores en línea.

Ve a un periódico digital o a una agencia de noticias en inglés y copia un párrafo de una noticia.

A continuación, ve a un traductor en línea, como Google Translate, y pega el texto en el cuadro de traducción para obtener una traducción al español. Observa los resultados. ¿Tiene sentido el texto?



### Patricia dice:

*"Creo que cuando se empieza a aprender un idioma, es fácil caer en la trampa de utilizar traductores en línea sin darse cuenta de que la traducción a menudo contiene errores, así que este es un ejercicio útil para mostrar por qué hay que tener cuidado"*

### 3. ¿Hay recursos gratuitos? ¡Sí, y muy buenos!

Muchos de los recursos en línea diseñados principalmente para hablantes nativos se ofrecen gratuitamente, como los programas de radio, podcasts, los canales de noticias y muchos periódicos y revistas. Los recursos físicos (libros, DVD, etc.) no son gratuitos en su mayoría, y los usuarios tienen que pagar para comprarlos o alquilarlos. Del mismo modo, muchos proveedores de materiales para el aprendizaje de idiomas ofrecen una cantidad de materiales gratuitos. Algunos lo ofrecen todo gratis y otros solo una muestra antes de pedir a los usuarios que paguen o se suscriban. Algunas personas piensan que todos los recursos en línea deberían ser gratuitos, y muchas descargan o acceden ilegalmente a material protegido por derechos de autor. Te solicitamos que no lo hagas. Los autores y desarrolladores de estos materiales han trabajado duro para producirlos, y puede ser su única fuente de ingresos.

### 4. Cómo elegir lo que realmente te sirve

Encontrar recursos es solo el primer paso. Es posible que te sientas abrumado por la cantidad de recursos que encuentras y que tu tiempo para utilizarlos sea limitado. Es muy importante que elijas las actividades que ofrezcan las mejores soluciones para tus propias necesidades individuales como estudiante de inglés. Pero ¿cómo decidir qué recurso te conviene más? Como muchos de los recursos ofrecen al menos algunos contenidos de forma gratuita, puedes probar qué funciona y qué no. Veamos un marco que te puede ayudar a evaluar los recursos que encuentres.

El marco se divide en cuatro categorías principales: aprendizaje de idiomas, pedagogía, experiencia del usuario y tecnología, cada una de ellas con una serie de criterios. El marco de evaluación se presenta como una lista de preguntas para ayudarte a decidir si un recurso satisface tus necesidades de aprendizaje. Lee las siguientes opiniones para obtener más información.

¿Cuántos de los criterios debe cumplir un recurso para ser considerado apto para el aprendizaje de idiomas?

Bueno, en realidad no hay un conjunto mínimo de criterios que deban cumplirse, y como alumno puedes encontrar un recurso útil o no dependiendo de tu propósito, tus preferencias de aprendizaje, tu ubicación, tus circunstancias personales y otros factores. Además, algunos criterios solo se aplicarán a un recurso en función de lo que se supone que debes hacer. Por ejemplo, no tendría sentido evaluar negativamente un recurso de vocabulario por no ofrecer prácticas de gramática, ya que ese no es el objetivo del recurso. Sin embargo, sería de esperar que los recursos que afirman ofrecer una experiencia completa de aprendizaje de idiomas reciban una evaluación positiva en un mayor número de criterios.



## 5. Evaluar un recurso



# ACTIVIDAD

## Evalua una aplicación.

En la siguiente actividad evaluarás una aplicación utilizada para el aprendizaje de idiomas.

Si tienes un smartphone o una tableta, descarga una aplicación gratuita que ofrezca cursos de idiomas, como Duolingo o busuu, de tu tienda de aplicaciones (o busca alguna otra que te guste en la categoría Educación > Aprender un nuevo idioma de tu tienda de aplicaciones). Dedicar entre 20 y 30 minutos a probar las distintas funciones que te ofrece y, a continuación, plantéate las siguientes preguntas. Si no tienes acceso a un smartphone o una tableta o prefieres evaluar otro recurso, quizás uno que utilices habitualmente o un recurso gratuito que hayas encontrado en Internet, hazlo.

Puntúe de 0 a 5 cada pregunta, o N/A si el criterio no es aplicable a su recurso.

<b>Aprendizaje de idiomas:</b>	
Nombre de la aplicación: _____	<b>Puntuación (0 a 5 o N/A)</b>
Lectura: ¿ofrece el recurso textos en la lengua meta?	
Comprensión auditiva: ¿ofrece el recurso audio en la lengua meta?	
Escritura: ¿ofrece el recurso oportunidades para escribir en la lengua meta?	
Expresión oral: ¿ofrece el recurso oportunidades para hablar en la lengua meta?	
Vocabulario: ¿ofrece el recurso actividades específicas para la adquisición de vocabulario?	
Gramática: ¿ofrece el recurso actividades específicas para la práctica de la gramática?	
Pronunciación y entonación: ¿ofrece el recurso actividades específicas para la pronunciación y la entonación?	
Información cultural: ¿incluye el recurso información sobre las costumbres y tradiciones de las zonas donde se habla la lengua?	
Uso de contenidos visuales: ¿son las imágenes y vídeos estereotipados o de archivo? ¿Representan la diversidad de las zonas donde se habla la lengua?	
Variedades lingüísticas: ¿incluye el recurso distintas variedades regionales o nacionales de la lengua?	

<b>Pedagogía:</b>	
Descripción: ¿coincide la descripción del recurso con su función?	
Enseñanza: ¿el recurso presenta, explica o modela el lenguaje o se limita a ponerlo a prueba?	
Progreso: ¿permite el recurso al usuario seguir el progreso o ver los intentos anteriores?	
Andamiaje: ¿las actividades del recurso progresan en dificultad de forma que ayuden al alumno?	
Feedback: ¿ofrece el recurso feedback? ¿Se trata sólo de aciertos/errores o de explicaciones significativas?	
Calidad del contenido: ¿tiene errores u omisiones?	
Uso de los medios: ¿utiliza el recurso el sonido, las imágenes y el vídeo de forma significativa?	
Diferenciación: ¿ofrece el recurso distintos niveles en función de la capacidad? ¿Se puede acceder a ellos directamente?	
Compromiso: ¿mantiene el recurso el interés del usuario o las actividades son repetitivas?	
<b>Experiencia del usuario:</b>	
Interacción: ¿permite el recurso que los usuarios interactúen entre sí?	
Interactividad: ¿el compromiso con el contenido del recurso es activo o pasivo?	
Compartir: ¿permite o fomenta el recurso compartir contenidos?	
Insignia: ¿ofrece el recurso un reconocimiento que pueda compartirse en las redes sociales?	
Precio: ¿tiene que pagar el usuario para descargar el recurso? ¿Existe una versión de prueba?	
Registro: ¿requiere el recurso que el usuario se registre?	
Publicidad: ¿incluye el recurso anuncios emergentes? ¿Distraen la atención?	

### Cuestiones tecnológicas:

Interfaz: ¿es clara y despejada?	
Navegación: ¿es intuitivo navegar por el recurso, con menús y opciones claras?	
Instrucciones: ¿ofrece el recurso instrucciones sobre cómo utilizarlo?	
Estabilidad: ¿se congela o bloquea el recurso?	
Juegos: ¿Tiene el recurso características de juego para aumentar la participación?	
Soporte: ¿dispone el recurso de una sección de ayuda?	
Funcionamiento offline: ¿necesita el recurso una conexión a Internet para funcionar?	

¿Qué puntuación ha obtenido el recurso? ¿Te ha ayudado el repaso de las preguntas a reflexionar sobre lo que ofrece y lo que le falta al recurso? Redacta una breve reflexión sobre la utilidad que puede tener para ti responder a las preguntas la próxima vez que consideres un recurso.

#### Patricia dice:



*Una de las cosas que considero importantes a la hora de elegir una aplicación es qué criterios son los más importantes para mí en ese momento, es decir, cuáles voy a priorizar por encima de otros. Por ejemplo, el aspecto de la gamificación es divertido, pero la estabilidad de la aplicación es mucho más importante.*

### 6. ¿Demasiados recursos? Aprende a filtrar.

Con tantos recursos entre los que elegir, puede ser difícil escoger a cuáles dar prioridad. Por lo general, resulta gratificante centrarse en actividades que te resulten fáciles, como por ejemplo utilizar fichas para ponerte a prueba con el vocabulario. Acertar y reducir el número de elementos que no recuerdas es una actividad que merece la pena. Pero esa actividad puede distraerte de otras actividades que pueden ser más difíciles y menos gratificantes, pero que cubren un vacío mayor en tus necesidades de aprendizaje. Por tanto, una buena manera de enfocar la selección de recursos es pensar primero en qué necesitas practicar más: ¿la lectura? ¿En escritura? ¿Escuchar? ¿Hablar? ¿Pronunciación? ¿Revisión de vocabulario? ¿Memorizar formas verbales? Tener un resultado claro de lo que quieres conseguir te ayudará a seleccionar recursos que se centren en lo que necesitas. Tu tiempo es limitado y tienes que utilizarlo sabiamente, por lo que ajustar tus objetivos SMART con regularidad es una tarea útil que te mantendrá centrado. Y como vimos en la unidad 2, aprender un idioma significa trabajar duro, ser disciplinado y tener el control de uno mismo y de su entorno.

## 7. Resumen de la unidad 3

Ahora que ya dispone de un marco para evaluar los recursos, pasaremos a examinar las distintas competencias lingüísticas.

Ahora deberías poder:

- Encontrar recursos para aprender idiomas
- Conocer los distintos tipos de recursos que puede utilizar
- Elegir y evaluar recursos para el aprendizaje de idiomas.

La unidad que viene, Karo te guiará para mejorar tu expresión oral.

## ACTIVIDAD DE EVALUACIÓN

### 1: Estudio de caso y priorización estratégica

**Objetivo:** Aplicar el marco de evaluación de la unidad a una situación real, justificar una elección de recursos y practicar la habilidad de filtrado (Secciones 4 y 6).

**Instrucciones:**

#### 1. Lee el siguiente caso de estudio:

Sofía es una estudiante de inglés de nivel intermedio (B1). Su principal objetivo (su "Yo Bilingüe Futuro") es poder hacer una presentación de negocios en inglés en 6 meses. Recientemente, descargó una aplicación de idiomas que se enfoca en juegos de vocabulario y frases cortas (gamificación) y ha invertido 30 minutos diarios en ella, ignorando el resto de los recursos. Siente que está "avanzando mucho" porque acumula puntos y le resulta divertido.



#### 2. Analiza la situación y responde:

**Diagnóstico de la elección:** Utiliza las cuatro categorías del marco de evaluación (Aprendizaje de idiomas, Pedagogía, Experiencia del usuario, Tecnología) para evaluar críticamente la aplicación elegida por Sofía. ¿En qué criterios destacaría con un puntaje alto y en cuáles obtendría un puntaje bajo?

**Crítica constructiva:** ¿Crees que la elección de Sofía es estratégica para su objetivo de hacer una "presentación de negocios"? Justifica tu respuesta utilizando los conceptos de **Razón Instrumental** (Unidad 1) y **Filtrado de Recursos** (Unidad 3, Sección 6).

**Sugerencia de recurso:** Sugiere a Sofía un recurso complementario que se ajuste mejor a su objetivo específico (ej. un podcast de negocios, un canal de YouTube sobre presentaciones o un libro de gramática avanzado). Explica por qué este recurso es más adecuado para cubrir el vacío en sus necesidades de aprendizaje.

## Actividad de Evaluación 2: Comparación crítica de herramientas lingüísticas

**Objetivo:** Consolidar la comprensión sobre el uso adecuado de diccionarios y traductores, y diferenciar entre los recursos diseñados para aprendices vs. para nativos (Secciones 2.1, 2.2, y 2.3).

### Instrucciones:

Completa la siguiente tabla de comparación para dos pares de herramientas clave de la unidad. Para cada herramienta, describe su **función principal** y justifica **su uso estratégico** (el momento o el propósito en el que es más útil para el aprendizaje).

Herramienta	Función Principal (Según la Unidad 3)	Uso Estratégico (¿Cuándo es más útil para el estudiante?)
Diccionario Monolingüe		
Traductor Automático en Línea		
Libro de texto con niveles		
Una serie de TV en inglés		

## REFLEXIONA

La Unidad 3 distingue entre **recursos auténticos** (materiales creados para hablantes nativos, como noticias, podcasts originales o películas) y **recursos diseñados para aprendices** (materiales con control de vocabulario y estructura didáctica, como libros de texto).

Si tuvieras que diseñar un plan de estudios de 6 meses para un estudiante de inglés de nivel intermedio (B1):

1. ¿Cómo sugerirías **equilibrar** el tiempo dedicado a cada tipo de recurso? (Da una proporción aproximada y justifica tu elección).
2. Describe **dos riesgos** de usar solamente recursos auténticos desde el inicio.
3. Describe **dos riesgos** de usar solamente recursos diseñados para aprendices durante todo el proceso.

## Unidad 4: ¡Atrévete a hablar! Estrategias para expresarte desde el inicio

### Introducción

Hasta ahora, en este curso has estudiado la motivación, lo que significa aprender un idioma y cómo evaluar los recursos para el aprendizaje de idiomas. A partir de ahora, arremángate y prepárate para hablar, escuchar, aprender vocabulario y leer y escribir en el idioma que hayas elegido.

Al final de esta unidad, serás capaz de:

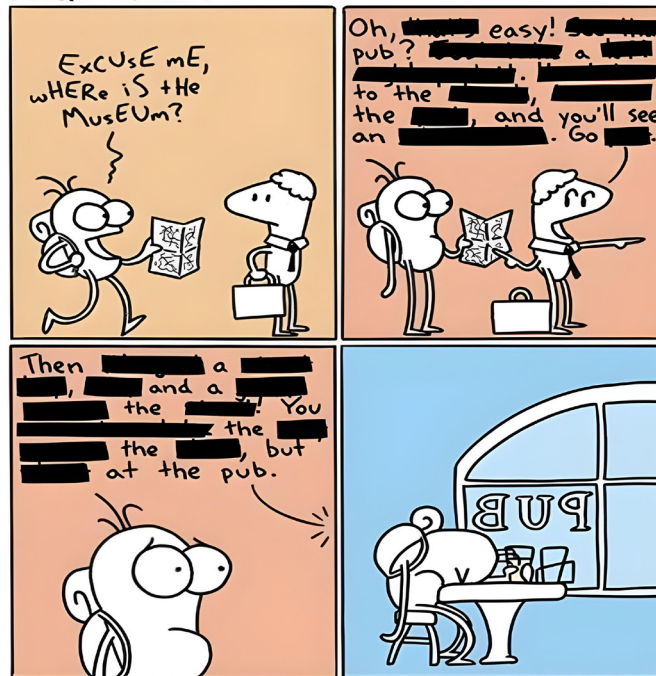
- Comprender lo que implica hablar.
- Comprender las formas de practicar la expresión oral solo y con los demás.
- Comprender las distintas actividades que puedes realizar para practicar tu expresión oral.

### 1. Hablar no es solo hablar: conecta habilidades

La principal razón por la que la gente aprende un idioma suele ser porque quiere hablarlo. Hablar es probablemente el primer objetivo de la mayoría de los estudiantes de idiomas. Algo importante que hay que destacar al principio de esta unidad es que hablar no es una destreza aislada, sino que está indisolublemente ligada a otros aspectos del aprendizaje de idiomas, sobre todo a la comprensión oral, el vocabulario y la gramática, así como a la automaticidad.

Al fin y al cabo, para hablar hay que conocer las palabras y ser capaz de unirlas para formar frases coherentes, y hay que hacerlo bastante rápido, por lo que hay que acceder al vocabulario y las formas gramaticales adecuadas sin pensar demasiado en ello. Además, tienes que ser capaz de entender lo que dice tu interlocutor, de ahí la importancia de saber escuchar a la hora de desarrollar tu expresión oral. Puede que dediques algún tiempo a pensar cómo vas a pedir

#### ITCHY FEET



indicaciones para llegar a un museo o a pensar cómo pedirle a un nuevo amigo extranjero que te cuente cómo es la vida en su país, pero si no eres capaz de entender la respuesta, no tendrás mucho éxito en tu intercambio comunicativo.

En esta unidad vas a reflexionar sobre lo que implica hablar y, a continuación, estudiarás formas prácticas de desarrollar tu capacidad de expresión oral.

## 2. ¿Qué necesitas para hablar bien en inglés?

Hay muchas maneras de entenderlo. Por un lado, hablar es transmitir información (y me refiero a información en el sentido más amplio de la palabra, ya sea objetiva, sobre tus sentimientos y emociones, o cualquier otra cosa). Para transmitir información, hay que hablar con precisión (utilizando las palabras adecuadas y encadenándolas en frases gramaticalmente correctas) y fluidez (si vacilas demasiado o vas demasiado despacio, a tu público le resultará difícil seguirte o podría perder la paciencia y desconectarse). Tu pronunciación también deberá ser lo suficientemente buena como para que tu interlocutor no tenga que esforzarse demasiado para entenderle. Y también tendrá que pensar en su entonación.

Por otra parte, es muy poco habitual que "solo" hables (a menos que estés dando una conferencia o grabando un podcast por tu cuenta); lo más habitual es que hables con alguien y, por tanto, interactúes con esa persona: en ese sentido, hablar depende mucho de escuchar y comprender, y por eso suele provocar mucha ansiedad en los alumnos.

Ve el siguiente vídeo en el que algunos estudiantes de idiomas hablan de su ansiedad al hablar en una lengua extranjera.



### "Overcoming your Fear of Speaking Foreign Languages"

<https://www.youtube.com/watch?v=uYtVAMXLndI>



Hablar es, en cierto modo, similar a escribir: en ambos casos hay que producir contenidos significativos utilizando las palabras y la gramática adecuadas. Pero mientras que al escribir tienes tiempo para pensar lo que vas a decir y cómo lo vas a decir y puedes consultar una palabra en el diccionario, por ejemplo, al hablar tienes que producir tu lenguaje "sobre la marcha". Y mientras que al escribir se puede volver atrás y comprobar lo que se ha escrito, corrigiendo los errores, al hablar, una vez que se han pronunciado las palabras, no se pueden "deshacer".

La mayor parte del lenguaje hablado es imprevisto, espontáneo, tiene lugar cara a cara y es una conversación informal. Pero, aunque ese sea tu objetivo final al empezar a aprender un idioma, es muy difícil de conseguir y requiere literalmente cientos de horas de práctica.



## ACTIVIDAD Prueba de memoria oral

Relaciona las definiciones de las siguientes palabras utilizadas en esta sección.

<b>A) Precisión</b>	<b>1.</b> El ascenso y descenso de la voz al hablar.
<b>B) Fluidez</b>	<b>2.</b> Calidad de ser correcto, preciso y estar exento de faltas o errores.
<b>C) Entonación</b>	<b>3.</b> La forma de pronunciar los sonidos de la lengua, la capacidad de emitir esos sonidos de la forma correcta o de una forma determinada.
<b>D) Pronunciación</b>	<b>4.</b> La cualidad de ser eficiente, hablando articuladamente sin pausas innecesarias o demasiado largas.

### 3. Cómo practicar por tu cuenta. ¡Sí se puede!

Algunas personas quieren empezar a hablar desde el primer día y, si te gusta la idea, en la siguiente sección te mostraremos cómo puedes hacerlo, pero a mí personalmente me parece un poco abrumador. Si, como yo, eres un poco introvertido, quizá quieras empezar a practicar hablando solo.

Aunque pueda parecer una idea extraña, hablar consigo mismo en voz alta da muchas oportunidades de hacer que tu lengua se adapte a todos esos nuevos sonidos del inglés, y de probar fragmentos de conversaciones como frases comunes o hechas hasta que sientas que puedes decirlas sin pensar demasiado en ellas.

También es muy útil grabarse hablando (o incluso leyendo) y volver a escucharse para empezar a evaluar si se pronuncian correctamente los sonidos. Si tienes acceso a algún audio con transcripción, es una buena idea leer al mismo tiempo que el audio, un proceso conocido como lectura en la sombra, e incluso grabarte mientras lo haces, para que también puedas trabajar tu fluidez y entonación. Grabarte todos los días leyendo un pasaje corto o simplemente hablando de tu día a día es una buena manera de practicar con regularidad y controlar tus progresos. Es preferible que elijas un momento en el que nadie te moleste, ya que al principio probablemente te sientas cohibido.

Sin embargo, también tienes que darte cuenta de que, si tu objetivo es hablar con otras personas en inglés, tarde o temprano vas a tener que hablar con otras personas. En la siguiente sección te mostraré una de las formas más eficaces y divertidas de hacerlo.



#### 4. Encuentra un compañero para practicar

Una buena manera de practicar desde el principio es buscar un compañero de intercambio.

Un compañero de intercambio es básicamente alguien que habla la lengua que estás aprendiendo y que quiere aprender tu idioma. En una sesión típica de intercambio de idiomas, que puede durar una hora, por ejemplo, puedes pasar la primera media hora hablando en inglés y los 30 minutos siguientes hablando en español.

Los intercambios lingüísticos tienen dos grandes ventajas: por un lado, ambas partes tienen interés en que el intercambio funcione y, por otro, son gratuitos.

Si vives en una gran ciudad, quizá puedas hacer un intercambio de idiomas cara a cara. Busca en Internet "intercambio de conversación en ..." y el nombre de tu ciudad. También puedes consultar la internet para ver si hay algún grupo de conversación que se reúna cerca de ti. Los grupos de conversación son reuniones informales de entusiastas de los idiomas que se reúnen para practicarlos. Por ejemplo, un grupo de conversación de inglés y español atrae tanto a estudiantes de inglés como a hablantes nativos de inglés que quieren practicar su español. Puede que el grupo te parezca demasiado avanzado o que te sientas un poco intimidado si eres principiante, pero vale la pena intentarlo, ya que conocerás a un grupo de estudiantes que comparten tu interés.

Una alternativa mucho mejor es hacer intercambios de idiomas por internet. Hay varias plataformas en las que puedes encontrar compañeros de conversación en línea, y escribiendo "plataforma de intercambio de idiomas" en un buscador deberían aparecer varias posibilidades. Ten en cuenta que algunas plataformas, como *italki.com*, también ofrecen clases con profesores, así que, si quieres hacer un intercambio gratuito en lugar de una clase de pago, asegúrate de buscar la sección "compañeros" del sitio web.



#### Visita italki

<https://www.italki.com/partners>



## ACTIVIDAD

### Encontrar un compañero o un club de conversación.

Entra en Internet y busca una plataforma de intercambio de idiomas o un club en tu ciudad. Si encuentras una que te guste, apúntate ya.

Una vez que hayas encontrado una plataforma que te guste y te hayas registrado en ella, asegúrate de completar tu perfil con un poco de información sobre ti, para que los posibles socios de intercambio sepan lo que estás buscando. Añadir una foto tuya también ayuda. Del mismo modo, busca compañeros con los que creas que podrías congeniar: echa un vistazo a sus aficiones o intereses, ya que, si tienes algo en común, es más probable que congenies y puedas hablar sobre cosas que les interesen a los dos.



Una buena estrategia si eres principiante es encontrar un compañero que tenga un nivel más alto para practicar contigo. Si eres principiante, una estrategia poderosa es buscar un compañero de conversación que tenga un nivel de inglés más avanzado que el tuyo, o que hable español con fluidez. Esta diferencia de niveles es vital para la constancia: si el compañero puede mantener un diálogo interesante en español la mitad del tiempo, tú te sentirás menos presionado y podrás concentrarte en practicar el inglés más básico sin que la relación se esfume por la frustración. Así, la práctica se mantiene divertida, interesante y, sobre todo, sostenible a largo plazo.

Una vez que encuentres a tu compañero de conversación, la clave del éxito está en la organización consciente. Antes de la primera reunión, intercambien mensajes para acordar una hora, la plataforma de comunicación y, lo más importante, el formato de la sesión. Asegúrense de que ambos estén de acuerdo en cómo funcionará (por ejemplo, 30 minutos de inglés y 30 minutos de español, quién corrige y cómo). También es muy útil establecer un número inicial de sesiones (una "fase de prueba") para que puedan revisar al final si el acuerdo les funciona antes de comprometerse a un periodo más largo.

#### Patricia dice:



*Mi primera experiencia con un compañero de conversación por Internet no fue muy buena. Solo intercambiamos una breve nota sobre a qué hora quedar y nuestros nombres de usuario de Skype. Cuando empezamos, enseguida me di cuenta de que mi compañero solo quería hablar inglés y no estaba muy interesado en ayudarme a aprender español.*

*Tardé unos cuantos intentos en encontrar "la persona adecuada", pero intercambiar unos cuantos correos electrónicos de antemano y definir lo que ambos queríamos obtener exactamente de cada sesión significó que mis sesiones de idiomas por Internet se convirtieron en algo que realmente esperaba con impaciencia cada semana. También recomendaría establecer un límite de tiempo de 20-30 minutos para cada sesión, de modo que no se dedique toda la sesión a un solo idioma.*

## 5. ¿Aprender a hablar hablando o escuchando?

Una forma de aprender una habilidad es aprender la propia habilidad. Si quieres aprender a hablar con hablantes nativos o competentes en inglés, ve a hablar con ellos. La idea es que, si lo haces desde el principio, mejorarás.



Otro enfoque, el método de la práctica deliberada, consiste en aprender una habilidad como la expresión oral de forma más indirecta. Aunque tu objetivo final siga siendo aprender a hablar con un hablante nativo o competente, puedes dividir esa destreza en sus partes constituyentes y aprenderlas poco a poco.

Para aprender a hablar espontáneamente, como un hablante fluido, no hace falta empezar por hablar espontáneamente y ser como un hablante fluido.

Puedes desarrollar tu fluidez y tu precisión practicando diferentes tareas más pequeñas que desarrollen habilidades específicas. Así, en lugar de intentar iniciar una conversación sobre cualquier tema el primer día, cuando puede que no dispongas del vocabulario o las estructuras necesarias para hacerlo, puedes empezar practicando el vocabulario o el punto gramatical. Es un poco como aprender a conducir: o te lanzas directamente a conducir por carretera, o empiezas practicando componentes individuales, como cambiar de marcha, girar en la carretera o arrancar en pendiente, antes de ponerlo todo junto.

Así, por ejemplo, si quieres ser capaz de mantener una conversación sobre lo que hiciste en tus últimas vacaciones, el método de "práctica deliberada" podría consistir en empezar por buscar vocabulario para hablar de tus vacaciones y comprobar la pronunciación de cualquier palabra de la que no estés seguro con tu compañero de conversación en una sesión. Después, antes de la siguiente sesión, podrías preparar varias frases sobre tus últimas vacaciones para practicar ese vocabulario y cómo hablar del pasado, y podrías repasar esas frases con tu compañero, que puede corregirte los errores y ayudarte a pronunciar las frases con seguridad.



A continuación, antes de la tercera sesión, podrías preparar algunas preguntas para averiguar sobre unas vacaciones recientes (¿A dónde fuiste? ¿Cuánto tiempo estuviste?, etc.), y ver si puedes responder a tus propias preguntas. A continuación, puedes pedirle a tu compañero que te haga las preguntas que has preparado, de modo que entablen una especie de diálogo provocado. A continuación, también puedes hacer a tu compañero las preguntas que has preparado y escuchar sus respuestas, comprobando que las entiendes y tomando nota de cualquier vocabulario o estructura nuevos. Una vez que hayas practicado todo esto por separado, en la siguiente sesión de intercambio de idiomas podrás mantener una conversación sencilla y "espontánea" con tu compañero sobre tus últimas vacaciones y preguntarle por las suyas. Como aprenderás en la unidad 6, cuando analicemos el vocabulario con más detalle, también descubrirás que repasar el mismo vocabulario y las mismas estructuras en varias sesiones de conversación te ayudará a incorporar ese vocabulario y esas estructuras a tu memoria a largo plazo.

Para recapitular, en el primer método, la tarea que realizas es la misma que tu objetivo final: te lanzas directamente a mantener una conversación. En el segundo método, las tareas que realizas son diferentes de tu objetivo final de mantener una conversación, pero puedes considerarlas como los pasos que te permitirán llegar a ese punto. Al dar esos pequeños pasos, estás practicando lo necesario para desarrollar tus habilidades orales en general, pero es mucho menos desalentador y abrumador.

Probablemente conozcas la expresión "la práctica hace al maestro". Pues bien, la investigación ha demostrado que eso no es del todo exacto. La práctica sólo se hace permanente. Para que tu rendimiento sea perfecto, tienes que practicar de forma deliberada, específica y centrada. Si tocas un instrumento musical o si haces deporte, probablemente entiendas bien lo que esto significa. Como pianista principiante, por ejemplo, puedes tropezar con una pieza y cometer errores sobre la marcha. Cada vez que tocas la pieza de principio a fin, probablemente cometes los mismos errores y tropiezos en las mismas secciones complicadas. Como solía decir mi profesor, tocar algo diez veces cometiendo siempre el mismo error no va a hacer que lo toques mejor (y no lo hizo...). Lo que sí te va a ayudar es identificar las secciones que te resultan difíciles y concentrarte en cada una de ellas, practicando cada una por separado hasta que te salgan bien, y solo entonces volver a juntar el conjunto en la interpretación de toda la pieza. Cuando practiques la expresión oral, también te resultará útil centrarte en aspectos concretos, de uno en uno, y recibir comentarios sobre cada uno de ellos para mejorarlos. Resulta útil realizar tareas (como la de las vacaciones, de la que hemos hablado antes) una y otra vez, centrándose cada vez en aspectos diferentes. De este modo, se está "sobre aprendiendo", es decir, se sigue practicando algo después de haberlo hecho bastante bien, para que se consolide en la memoria a largo plazo.

## 6. Toma el control de tu práctica oral

Una de las preocupaciones cuando haces un intercambio de conversación y eres principiante es que se te acaben las cosas que decir, que no sepas las palabras para decir lo que quieres o que no entiendas lo que dice tu interlocutor o, peor aún, lo que te pregunta. Sin embargo, todo esto se puede controlar tomando las riendas de la sesión.

Por ejemplo, puedes preparar una serie de preguntas sobre un tema concreto y preparar también las respuestas a esas preguntas en inglés. Durante el intercambio de idiomas, puedes pedirle a tu compañero que te haga las preguntas que has preparado o, mejor aún, pueden turnarse para hacer y responder preguntas. Aquí tienes un ejemplo que puedes utilizar para tu primer conversación.

Si deseas consultar una serie de preguntas sugeridas para sus diez primeras sesiones de intercambio de idiomas, échale un vistazo a Aspectos básicos del intercambio de idiomas.

### Aspectos básicos del intercambio de idiomas.

<https://language-exchange-basics.teachable.com/>



Una técnica útil para afrontar las conversaciones, si eres principiante, es dejar que tu compañero te haga una de las preguntas que ya has preparado antes del intercambio, responderle y luego preguntarle "¿y tú?".

Así, por ejemplo, si su interlocutor le pregunta dónde vive, puede responder algo sencillo, como "Yo vivo en Xalapa, ¿y tú?". Así sabrás qué va a responder tu interlocutor y practicarás la comprensión oral para saber cómo respondería un nativo a la misma pregunta.

## 7. Ideas sencillas para empezar a hablar desde hoy

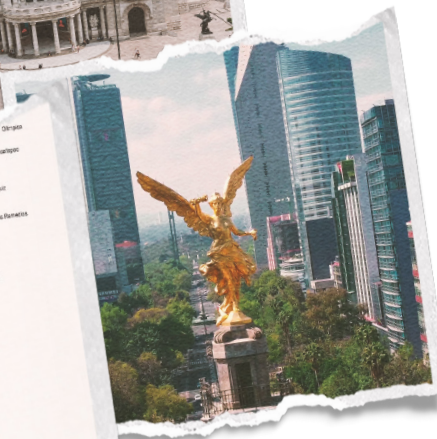
He hablado con docenas de participantes en intercambios como parte de mi investigación, y sé que la gente utiliza compañeros de conversación para todo tipo de prácticas lingüísticas. Estas son algunas de las cosas que puedes hacer con un compañero si estás empezando a aprender un idioma, por ejemplo, en los niveles A1 y A2.

### Utilizar fotos

Una técnica útil para que tus sesiones de intercambio de idiomas sean divertidas y relevantes es utilizar fotos. Puedes, por ejemplo, compartir algunas fotos de tu ciudad, del último lugar al que fuiste de vacaciones o de tu familia y amigos. Como son fotos de lugares y personas que forman parte de tu vida, inevitablemente hablarás de cosas que conoces (y que te importan), por lo que la conversación (y el vocabulario que necesitarás para ella) te parecerá más relevante. También te ayudará a crear una conexión con tu compañero de intercambio lingüístico.

Si no quieres compartir fotos de lugares y personas que sean demasiado personales, puedes utilizar fotos que lo sean menos. Por ejemplo, en mi última sesión de intercambio de idiomas, estaba hablando con mi compañera sobre un fin de semana que tenía previsto pasar en Ciudad de México, y compartía con ella

algunas fotos que había encontrado en internet de diversas atracciones turísticas, cafeterías e incluso un mapa del Metro, lo que nos permitió practicar gran parte del lenguaje que necesitaría en su próximo viaje.



## ACTIVIDAD

### Practica usando fotografías.

En parejas, los alumnos elegirán 3 fotos de su red social y hablarán de cada fotografía elegida con su compañero.

#### Juegos

Hay muchos juegos para practicar, incluso siendo principiante, y algunos de ellos son estupendos en contextos de intercambio de idiomas. Los juegos de adivinanzas funcionan bien: por ejemplo, si estás aprendiendo a describir casas, a hablar de las distintas habitaciones de tu casa y de los muebles que hay en cada una de ellas, puedes jugar a una versión de "20 preguntas" en la que tú piensas en un mueble y tu compañero tiene que intentar adivinarlo haciéndote preguntas a las que sólo puedes responder sí o no. Se puede jugar por turnos y, como las estructuras y el vocabulario son bastante predecibles, es algo que se puede preparar eficazmente antes de la clase.



También puedes jugar a las adivinanzas buscando una selección de fotos. Por ejemplo, puedes buscar imágenes de cosas concretas en tu buscador y hacer una captura de pantalla para compartirla con tu compañera y jugar a las 20 preguntas. Aquí tienes, por ejemplo, una captura de pantalla de imágenes relacionadas con "gente trabajando", así que puedes pedirle a tu pareja que seleccione una imagen sin decirte cuál, e intentar adivinar cuál ha sido la elegida haciéndote preguntas de sí/no como: ¿Hay muchas personas en la imagen? ¿Hay mujeres? ¿Hay alguien con casco? ¿Hay alguien de pie?

## ACTIVIDAD

### Profesiones

En equipo de 4 jugarán heads up con una imagen de una profesión ellos deberán formular las preguntas de respuestas de "sí o no" para adivinar qué profesión tienen en su frente.

#### Mini clase de cómo formular YES OR NO QUESTIONS

Puedes utilizar esta técnica para practicar todo tipo de vocabulario.

Questions	Positive answers	Negative answers
Do you work in a store?	Yes, I do.	No, I don't.
Does he work in a store?	Yes, he does.	No, he doesn't.
Does she work in a store?	Yes, she does.	No, she doesn't.
Does it use batteries?	Yes, it does.	No, it doesn't.
Do you work in a store?	Yes, we do.	No, we don't.
Do they work in a store?	Yes, they do.	No, they don't.

## Escribir y leer

En el intercambio de idiomas, puedes repasar un texto que hayas escrito antes de la sesión y leérselo a tu compañero. Pídele ayuda para que suene más idiomático o para corregir cualquier error. Pídele también ayuda con las palabras que no sepas pronunciar. También puedes pedirles que lean el texto por ti y lo graben para poder escucharlo después de la sesión, pero recuerda pedir siempre permiso para grabar primero.

Si estás leyendo cuentos o artículos sencillos como parte de tu "dieta" de aprendizaje de idiomas (véase la unidad 6), puedes escribir un resumen y luego leérselo a tu compañero, pidiéndole de nuevo correcciones con la escritura y la pronunciación.



Puede que pienses que leer en voz alta lo que has leído no es hablar, y tendrías razón, por supuesto, pero recuerda que estás practicando las sub-habilidades de utilizar el vocabulario adecuado, expresiones idiomáticas correctas y perfeccionar tu pronunciación y entonación, todas ellas útiles para prepararte para hablar de forma natural y espontánea. También aumentará su confianza en sí mismo, lo cual es esencial.

## 8. Consejos clave para mejorar tu expresión oral

He aquí mis mejores consejos para que los intercambios lingüísticos funcionen:

- Encuentra a un compañero de intercambio de idiomas. No lo dejes para más tarde: conéctate a Internet e inscríbete en un intercambio de idiomas. Ponte como objetivo encontrar tres posibles compañeros de conversación y organiza tres sesiones de intercambio de idiomas con ellos esta unidad. Sé que da miedo, pero créeme: hazlo y nunca mirarás atrás.
- Busca un compañero de intercambio lingüístico con el que tengas algo en común (aficiones, trabajo, intereses).
- Intenta encontrar una franja horaria que les venga bien a los dos (por ejemplo, los martes por la tarde a las 7.30) y comprométete a ella, reuniéndose cada semana.
- Reparte el tiempo del intercambio a partes iguales y comprométete a ello. Si tu compañero domina el español y tú eres principiante en su idioma, es fácil que pases más tiempo en español que en el idioma que quieres practicar. A mí me parece que empezar con un idioma una semana y con el otro a la semana siguiente ayuda a mantener las cosas equilibradas. También puedes programar un temporizador de 30 minutos para saber cuándo es el momento de cambiar de idioma.
- Prepárate. Si eres principiante, es especialmente importante que te prepares para el intercambio de idiomas, pues de lo contrario podrías quedarte seco o sin nada que decir. Y recuerda que es tú quien decide cómo emplear mejor tus 30 minutos. Mis investigaciones han demostrado que los principiantes que no preparan sus intercambios se desmotivan enseguida.
- Prueba cosas nuevas y haz que sean divertidas. Si tu compañero habla español a un nivel intermedio o superior y no estás seguro de qué hablar, pídele que busque cosas interesantes de las que hablar en la parte inglesa de la sesión. Uno de mis compañeros de conversación me envía a menudo un artículo corto o un vídeo de TED en inglés, que veo antes de la sesión, y eso significa que siempre tenemos muchas cosas interesantes de las que hablar en la parte inglesa de la sesión.
- Por último, es una buena idea empezar proponiéndole probar con 2 o 3 compañeros durante la primera semana. Uno de ellos, al menos, seguro que es justo lo que necesitas, o puede que tengas suerte y encuentres varios compañeros de intercambio con los que te lleves bien.

## ACTIVIDAD

### **Dar el siguiente paso en tu plataforma de intercambio de idiomas.**

Si estás interesado en probar un intercambio de idiomas y te has inscrito en una de las plataformas disponibles, actualiza ahora tu perfil y proporciona alguna información sobre ti. A continuación, busca tres posibles compañeros de intercambio lingüístico y ponte en contacto con ellos, con el objetivo de quedar en los próximos siete días.

#### **9 ¿Y si no funciona? Ajusta sin rendirte**

A veces, puede que te encuentres con un compañero que no es de fiar y no aparece a la hora acordada, que habla demasiado rápido, aunque le digas que vaya más despacio o que, simplemente, tienes poco en común o no se llevan bien. En ese caso, lo mejor es interrumpir las sesiones de intercambio de idiomas y buscar a otro compañero.

Recuerda también que la mayoría de los estudiantes se ponen nerviosos cuando empiezan a hablar la lengua que están aprendiendo. Sé que yo lo estoy, pero me recuerdo a mí mismo que todos los estudiantes de idiomas han estado en el mismo barco. Todo el mundo tiene que empezar por algún lado.

#### **Resumen de la unidad 4**

Ahora deberás poder:

- comprender lo que implica hablar.
- comprender las distintas formas de practicar la expresión oral solo y con los demás.
- comprender las distintas actividades que puedes realizar para practicar tu expresión oral.

# ACTIVIDAD DE EVALUACIÓN

Estas actividades están diseñadas para que reflexiones sobre tu proceso de aprendizaje de la expresión oral y apliques de forma estratégica las técnicas aprendidas en esta unidad.

## Actividad de Evaluación 1: Bitácora metacognitiva del hablante

Esta bitácora te ayudará a tomar conciencia de cómo estás aplicando las estrategias de práctica y cómo estas impactan tu motivación y ansiedad.

### Objetivo:

Reflexionar sobre la implementación de las estrategias de práctica oral (individual y en pareja) e identificar tus desafíos y logros en términos de los conceptos clave de la unidad.

### Instrucciones:

- Práctica y documentación:** Durante una semana, realiza al menos dos sesiones de práctica oral usando las estrategias de esta unidad (ej. Grábate hablando solo, haz una sesión de intercambio de idiomas o practica un diálogo de rol).
- Análisis (Bitácora):** Al finalizar tu práctica, responde las siguientes preguntas de reflexión.

Aspecto a Reflexionar	Tu Respuesta/Análisis
<b>Estrategia Aplicada</b>	¿Qué actividad de la Unidad 4 realizaste esta semana? (Ej. Intercambio de idiomas con un compañero, lectura en la sombra, juego de roles sobre un tema específico).
<b>Desafío Principal</b>	¿Cuál fue el mayor reto durante esta práctica? (Elige un término clave: Fluidez al hablar espontáneamente, Precisión al usar un tiempo verbal, o Ansiedad inicial al comenzar a hablar).
<b>Concepto de Éxito Adquirido</b>	Describe un momento de "éxito adquirido" durante la práctica. ¿Se relacionó más con la mejora en tu pronunciación (sonidos claros) o en tu fluidez (lograste hablar por más de un minuto sin pausas largas)?
<b>Conclusión y Ajuste</b>	¿Qué aprendiste sobre tu propio proceso de hablar? ¿Cómo ajustarás tu práctica para la próxima semana, enfocándote en un aspecto específico (Precisión o Fluidez)? Sé concreto. (Ej. "Dedicaré 15 minutos diarios a grabar oraciones en pasado simple para mejorar la Precisión gramatical").

## Actividad de Evaluación 2: Diseñando mi Plan de Práctica Deliberada

Esta actividad evalúa tu capacidad para aplicar el método de la *Práctica Deliberada* (Sección 5), descomponiendo un objetivo grande en pasos pequeños y manejables.

### Objetivo:

Diseñar un plan de trabajo estructurado de cuatro etapas para una meta conversacional específica, asegurando que cada paso sea una "mini-meta" alcanzable.

### Instrucciones:

1. Define tu meta conversacional: Elige un objetivo de conversación que te gustaría dominar en las próximas semanas. (Ejemplo: *Poder hablar con fluidez de mis planes a futuro o Poder hacer preguntas detalladas a un compañero de intercambio*).
2. Descompón tu meta: Rellena la siguiente tabla, creando un plan de práctica basado en la descomposición de habilidades:

Sub-Habilidad (Mini-Meta Específica)	Tarea de Práctica Deliberada (La Acción Concreta)
<b>Vocabulario: (Ej. Aprender 10 frases comunes sobre mi meta).</b>	(Ej. Buscar las 10 frases y grabarme 5 veces para memorizar la pronunciación y la entonación).
<b>Estructura: (Ej. Enfocarme en la estructura gramatical clave: futuro simple, presente continuo con sentido de futuro, etc.).</b>	(Ej. Escribir 5 ejemplos de oraciones complejas con la estructura elegida y pedirle a mi compañero que las revise para asegurar la precisión).
<b>Comprensión Oral: (Ej. Entender cómo otras personas hablan de este tema).</b>	(Ej. Ver 2 videos de YouTube de hablantes nativos hablando sobre este tema. Anotar 3 frases nuevas que podré usar).
<b>Integración (Simulación): (Ej. Unir todo en una conversación corta).</b>	(Ej. Pedirle a mi compañero de intercambio que me haga 5 preguntas sobre mi meta, usando sólo las estructuras y el vocabulario practicados en las etapas 1 y 2).

### Actividad de Evaluación 3: Rúbrica de Interacción Oral (Autoevaluación)

Esta rúbrica te permite evaluar tu desempeño oral en función de los criterios clave definidos en la unidad. Es una herramienta esencial para la autorregulación.

#### Objetivo:

Autoevaluar tu desempeño en una sesión de práctica oral, distinguiendo entre los pilares de la comunicación: Fluidez, Precisión y Aspectos Fónicos.

#### Instrucciones:

1. Graba tu Práctica: Realiza una sesión de práctica oral (con un compañero o grabándote a ti mismo/a) de al menos 10 minutos.
2. Evalúate: Escucha la grabación y califica tu rendimiento marcando la casilla que mejor describa tu desempeño.

Criterio Clave de la Unidad	Necesita Concentración (1-2)	En Proceso (3-4)	Nivel Satisfactorio (5)
<b>Fluidez</b>	Hay muchas pausas largas y silencios. Me detengo constantemente a buscar palabras.	Tengo algunas pausas, pero me recupero rápido. Puedo mantener el hilo del mensaje.	Hablo a un ritmo natural. Las pausas son mínimas y no interrumpen la comprensión.
<b>Precisión</b>	Mis errores gramaticales o de vocabulario confunden al oyente.	Cometo errores, pero el oyente puede entenderme sin mucho esfuerzo.	Mis estructuras son generalmente correctas. Los errores no afectan la claridad del mensaje.
<b>Pronunciación y Entonación</b>	El oyente debe pedirme que repita varias palabras clave.	La pronunciación es comprensible, aunque con acento evidente. Logro usar variaciones de entonación (preguntas, exclamaciones).	La pronunciación es clara en la mayoría de las palabras. La entonación ayuda a transmitir el significado y la intención.

#### Pregunta Final de Reflexión:

**Con base en tu autoevaluación, ¿qué estrategia o actividad de la Unidad 4 (ej. Lectura en la sombra, Mini-clases de gramática, Más juegos o Toma el control de tu sesión) priorizarás la próxima semana para mejorar el criterio que calificaste con la puntuación más baja? Explica brevemente por qué.**

## Unidad 5: Entrena tu oído: escucha con intención y comprensión

### Introducción

La unidad pasada analizamos la primera de las cuatro habilidades lingüísticas: hablar. Cuando se les pregunta por qué aprenden un idioma, la mayoría de la gente responde "porque quiero hablarlo". Aunque hablar es una destreza importante, escuchar es la destreza clave, y esta unidad te mostraré por qué, y te guiaré a través de técnicas de estudio básicas para desarrollar tu comprensión auditiva.

Al final de esta unidad, serás capaz de:

- Comprender lo que implica escuchar.
- Conocer la diferencia entre escucha intensiva y extensiva.
- Comprender los distintos tipos de audio auténtico y graduado, y buscar recursos de audio para uno mismo.

### 1. ¿En qué situaciones es necesario saber escuchar?

Muchos estudiantes de idiomas consideran que escuchar es fundamental para desarrollar la competencia en una lengua. ¿Por qué?

Bueno, como aprendiste en la unidad 2, mucha gente piensa en sus objetivos de aprendizaje de idiomas en estos términos: "Quiero hablar con fluidez". Sin embargo, si no puedes entender lo que se dice en una situación determinada, ¿realmente importa lo bien que hables?

Esta unidad explorará la habilidad de escuchar y responderás a las siguientes preguntas:

- ¿Qué significa escuchar en una lengua extranjera?
- ¿Cuánto deberías ser capaz de entender?
- ¿Cuáles son los diferentes tipos de escucha?
- ¿Cuál es la mejor manera de mejorar su habilidad de escuchar?
- ¿Cómo puedes escuchar y comprender cuando todavía eres un principiante?

## ACTIVIDAD

### Reflexionar sobre la escucha de la lengua materna.

Piensa en las últimas 24 horas de tu vida. Anote cada vez que hayas tenido que escuchar algo. Piensa en tantos ejemplos como puedas (por ejemplo, viendo la tele, conversando con un compañero, en una reunión, pidiendo la comida).

Repasa tu lista. Ahora piensa en las situaciones que has anotado e imagina qué pasaría si no pudieras entenderlas. ¿Cómo vivirías?



## 2. ¿Qué hace que entiendas mejor al escuchar?

En la actividad que acabas de realizar, probablemente sólo has evaluado los momentos en los que has tenido que escuchar en un sentido principal: comprender lo que estabas escuchando. En otras palabras, ¿se ha recibido y comprendido el mensaje?

Pero la comprensión del mensaje es sólo el resultado final del proceso de escucha. Como estudiante de inglés, cuando empiezas a escuchar tu nuevo idioma, no vas a entender mucho (todos empezamos así, no te preocupes). Este curso trata sobre cómo aprender a aprender, así que, para poder controlar la mejora de su capacidad de comprensión oral, tienes que saber exactamente qué es lo que está escuchando, para tener una base sobre la que trabajar.

¿Cuáles son los componentes que hacen que cada lengua sea única?

<b>Fonema</b>	<b>Cada uno de los sonidos individuales de una lengua.</b>
<b>Tono</b>	<b>En algunas lenguas, como el chino, un patrón de tono particular en una sílaba que cambia el significado de la palabra.</b>
<b>Entonación</b>	<b>El ascenso y descenso de la voz del orador.</b>
<b>Acentuación de palabras y frases</b>	<b>Acentuar una determinada sílaba dentro de una palabra/ determinadas palabras dentro de una frase.</b>
<b>Discurso conectado</b>	<b>El flujo continuo de sonidos sin fronteras claras entre las palabras que caracteriza el discurso hablado.</b>



## ACTIVIDAD

**Componentes que hacen que una lengua sea única.**

Escucha este fragmento de una conversación en dos variantes del inglés. Probablemente no entiendas todo lo que se dice, así que escucha atentamente el sonido de la lengua, cada sonido, la entonación y el ritmo de cada variedad. ¿Cuáles son las diferencias más notables en la pronunciación de vocales o en la acentuación de palabras entre las dos grabaciones? ¿Qué aspectos de una de las variedades se te hicieron más difíciles de seguir, y por qué? (Piensa en si es por el acento, la velocidad o la forma en que conectan las palabras).



**Nicolas Doesn't Understand The West Country Accent | Hot Fuzz | Screen Bites**

De los elementos listados a continuación, ¿cuáles necesitarías poder distinguir para entender completamente el mensaje, sin importar el acento?

**Fonemas**  
**Acentuación de palabras y frases**

**Tonos**  
**Discurso conectado**

**Entonación**  
**Acentos**

Algunas lenguas comparten muchas características en función de sus raíces comunes, como, por ejemplo, los fonemas del inglés y el alemán. Sin embargo, incluso dentro del inglés, las variaciones regionales y los **acentos** son notables y representan un desafío real para el oído. Por ejemplo, al escuchar inglés británico y estadounidense, notarás diferencias en la pronunciación (ciertas vocales o sonidos 'r'), la **entonación** y el **ritmo**. Estas variaciones, junto con el fenómeno del **discurso conectado** (la unión de sonidos entre palabras), son clave para la comprensión. Caso similar en el español. Al escuchar a un hablante de la costa y uno del norte o de la península, notarás diferencias en el acento, el ritmo y la forma en que se conectan las palabras) discurso conectado).

La lección principal es que, para ser un buen oyente, tienes que estar íntimamente familiarizado con las características fonéticas y prosódicas de tu lengua meta, no solo con el vocabulario. Solo cuando conoces las partes (fonemas, acentos, entonación) puedes comprender el todo.

### 3. Ajusta tus expectativas: no todo se entiende al inicio

Si estás aprendiendo inglés en la escuela o en una academia de idiomas, quizá recuerdes lo que se siente cuando el profesor pone una grabación en clase y tienes que responder a preguntas sobre lo que oyes. Para muchas personas, este tipo de actividad de escucha en clase es la única experiencia de escuchar una lengua extranjera que han tenido. Puede parecer implacable. Estás acostumbrado a que te pongan en un aprieto y a responder bien o mal.



Pero, por supuesto, el lenguaje real no se produce en el aula. Por un lado, rara vez se tienen las ventajas de una clase silenciosa y la posibilidad de reproducir la grabación varias veces. Por otro lado, rara vez se hace un examen inmediatamente después de escuchar.

Esto es una buena noticia porque, como verás, ya tienes mucha experiencia en escuchar en condiciones difíciles en tu lengua materna.



## ACTIVIDAD

### Situaciones típicas de escucha.

Escucha la siguiente grabación de una situación típica de comprensión oral en español.

Vuelve a escuchar la grabación.

¿Qué la hace difícil?

En esta situación, está ocurriendo algo que le dificulta la comprensión.

¿Qué porcentaje del total de palabras crees que has sido capaz de entender?

¿Te has dado cuenta de que has podido seguir la conversación a pesar de no poder oír o entender todas las palabras?

Como ves, incluso en tu lengua materna, las condiciones de escucha no suelen ser las ideales. Pero a pesar de esa dificultad, puedes seguir entendiendo. Para ello, concéntrate en las palabras clave o en los fragmentos de información del orador e ignora el resto.

Ahora recuerda alguna ocasión en la que hayas hablado con alguien en tu lengua meta o una prueba de comprensión oral en la escuela. ¿Qué sentiste cuando empezaste a escuchar pero no entendías nada de lo que decían?



**La Gramática  
Sistémico  
Funcional**

## ACTIVIDAD

### Escuchar explicaciones técnicas.

Escucha la siguiente grabación de un curso de ingeniería sobre el método de los elementos finitos.

#### ¿En qué medida lo entiendes?

En este caso, es posible que haya sido capaz de entender las palabras sueltas, pero, como se trata de un campo muy especializado, también tendrá que conocer el tema para entender de qué trata el extracto.

Por supuesto, los hablantes nativos suelen sobrevivir en situaciones de escucha difíciles porque su conocimiento de la lengua en general es muy bueno. Una parte importante es **el vocabulario**. En nuestro ejemplo anterior de elegir las palabras clave que te ayudarán a comprender, todavía tienes que conocer las propias palabras clave y lo que significan.

Cuando empiezas a aprender un nuevo idioma, una de las cosas más importantes que tienes que hacer es ampliar tu vocabulario. Cuanto más rápido aprendas nuevas palabras y frases, y más añadas a tu repertorio, más serás capaz de entender en el idioma. En la unidad 6 abordaremos algunas técnicas para ampliar tu vocabulario, pero es importante destacar la relación que existe con la comprensión oral en esta fase.

Las cuatro habilidades, junto con la gramática y la adquisición de vocabulario, no existen de forma aislada. Puedes pasarte un año practicando técnicas avanzadas de comprensión oral, pero si no conoces las palabras que estás escuchando, nunca las entenderás.

#### 4. Escuchar en inglés: más que solo oír

En esta sección vamos a empezar a hablar de cómo practicar la comprensión oral. En lo que respecta al aprendizaje de idiomas, se puede considerar que existen dos tipos principales de comprensión oral:

1. Escucha exhaustiva
2. Escucha intensiva.

Es fundamental comprender la diferencia entre estos dos tipos de escucha, porque afectará a los resultados que obtengas.



Introduction to  
the Finite Element  
Method



## ACTIVIDAD

### Aprender a escuchar.

Relaciona los dos tipos de escucha con sus definiciones.  
¿Qué se hace en una clase?

#### 1) Escuchar el sentido general, comprender lo esencial

#### 2) Escuchar para obtener información específica.

##### A) Escucha exhaustiva

##### B) Escucha intensiva

Si entras en cualquier clase de idiomas del mundo, verás que la mayoría de las actividades de escucha que realiza el profesor **son de escucha intensiva**. Así es como funciona:

- el profesor pone una grabación,
- los alumnos escuchan y responden a preguntas sobre los detalles,
- Después estudian para analizar el vocabulario y la gramática del texto.

Este tipo de actividad puede ser útil, pero aquí está lo importante: este tipo de actividad está diseñada para mejorar tu *lenguaje*, no tu comprensión auditiva.

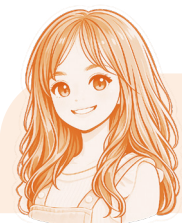
Aunque la actividad implica escuchar, el tiempo real que pasas escuchando es mínimo. Es probable que dediques mucho más tiempo a estudiar la lengua que has escuchado a través de diferentes actividades de vocabulario, gramática y comprensión que realizarás más adelante. En ese sentido, en realidad no estás practicando la comprensión oral, sino simplemente estudiando la lengua.



Para mejorar tu capacidad de escucha, tienes que escuchar mucho. Es decir:

- **No te propones entenderlo todo**
- **No te propones aprender cada palabra**
- **Ni siquiera se analiza necesariamente la lengua.**

Tu objetivo a largo plazo debe ser dedicar mucho tiempo a escuchar, porque es la única manera de pasar el tiempo suficiente con el idioma para mejorar tu capacidad de comprensión.



#### Patricia dice:

*Me gusta tener una lista de reproducción de podcasts o programas de radio que escucho mientras conduzco o estoy en el gimnasio. Aunque no lo entienda todo, capto lo esencial, y eso me motiva.*

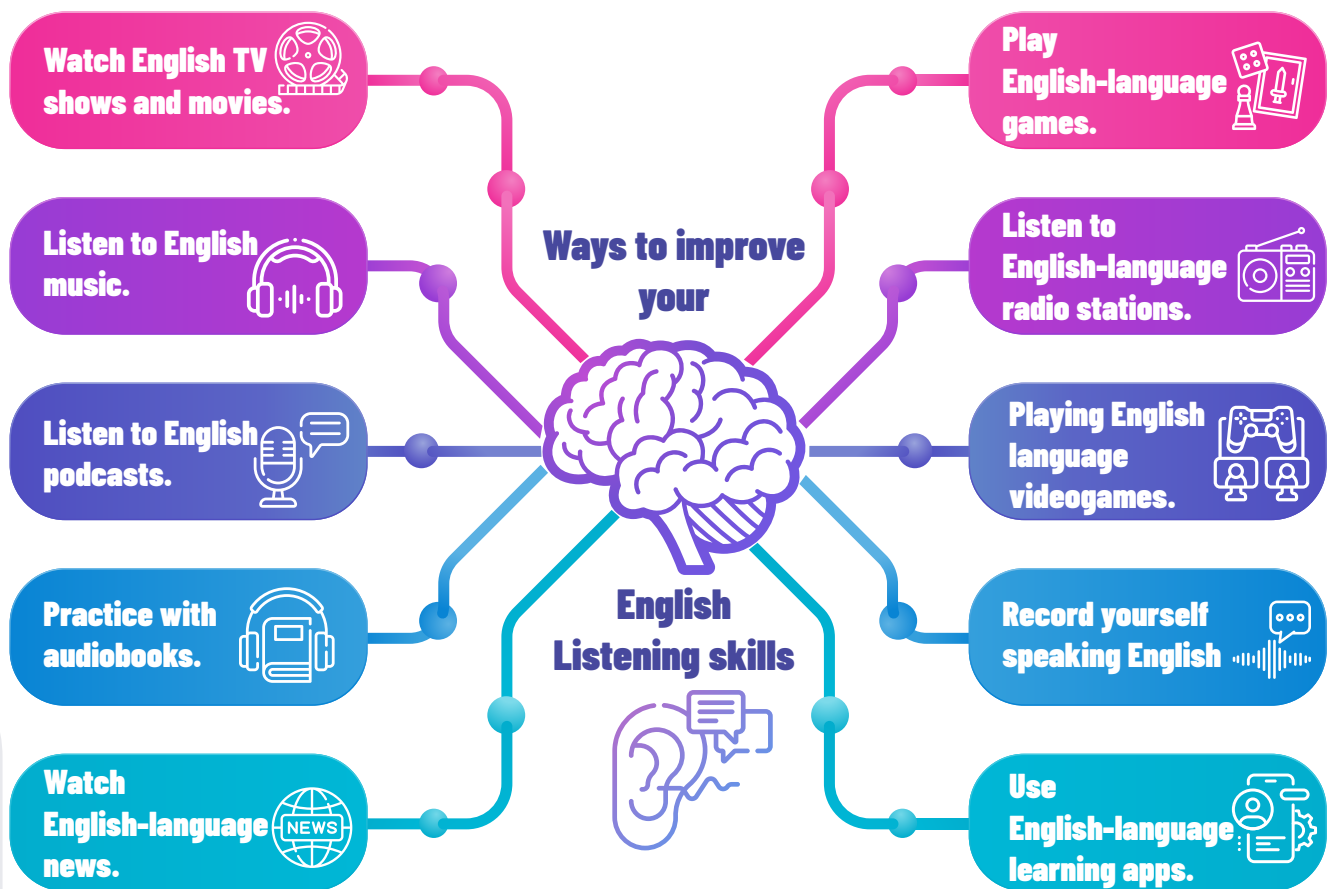
¿Por qué las personas que se trasladan al extranjero suelen aprender el idioma mucho más rápido que si se quedan en casa?

La respuesta más básica a esta pregunta es que, sencillamente, viven en el país y se exponen a él. Pasan horas y horas escuchando hablar a hablantes nativos, ya sea en persona, en la calle o en la televisión.

Como estudiante de idiomas, debe preguntarse cuánto tiempo dedica realmente a escuchar la lengua. Si sólo escuchas en clases, como en el ejemplo anterior, el tiempo que pasas escuchando puede ser muy poco.

## ACTIVIDAD Reflexión sobre el tiempo de escucha.

¿Cuánto tiempo dedicas cada semana a escuchar inglés? Escribe una estimación en el recuadro de abajo y una lista de las actividades de comprensión oral que realizas.



## 5. ¿Qué tipo de audios te convienen?

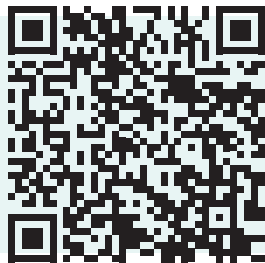
En general, hay dos tipos de material que puede utilizar para aprender o practicar idiomas:

1. material auditivo auténtico
2. materiales de audición graduados.

Una escucha auténtica es algo que se ha creado para un público nativo. Se ha simplificado una audición graduada en beneficio de los estudiantes de la lengua.

## ACTIVIDAD ¿Auténtica o graduada?

Escucha los dos fragmentos siguientes. Uno es auténtico y el otro está adaptado a estudiantes de inglés de nivel intermedio. ¿Cuál es cuál y en qué se diferencia el lenguaje de los dos?



### Material auténtico

[https://www.ted.com/talks/wendy\\_troxel\\_what\\_lack\\_of\\_sleep\\_does\\_to\\_the\\_teenage\\_brain](https://www.ted.com/talks/wendy_troxel_what_lack_of_sleep_does_to_the_teenage_brain)



### Material adaptado a estudiantes de nivel intermedio.

<https://learnenglishteens.britishcouncil.org/skills/listening/b1-listening/amazing-facts>



Las discusiones sobre si el material auténtico o graduado es mejor para la enseñanza de idiomas no cesan, pero para ti la pregunta importante es otra: "¿Cómo puedo sacar el máximo partido de la actividad de comprensión oral?".

El sueño de todo estudiante de inglés es entender películas sin esfuerzo o mantener conversaciones en profundidad con personas afines, todo ello en la lengua meta. Sin embargo, la realidad es que al principio no serás capaz de entender este tipo de lenguaje auténtico. Durante las primeras etapas del aprendizaje de un idioma, dependerá del material sencillo y graduado de tu libro de texto. Después podrás pasar a audios o vídeos sencillos, producidos para estudiantes de idiomas, y finalmente, cuando superes el nivel intermedio, podrás empezar a trabajar con lenguaje auténtico destinado a hablantes nativos. (¡Es un gran salto!) A medida que avances en tu aprendizaje, deberás revisar y modificar periódicamente tus objetivos SMART para ponerte a prueba constantemente.

Encontrar buen material para practicar la comprensión oral (o la lectura, como se explicará en la unidad 7) suele ser una fuente de grandes dificultades para los estudiantes. O es "demasiado fácil o es demasiado difícil", es una queja habitual.

Dado que la actividad más beneficiosa, diría yo, es hacer la mayor **escucha extensiva posible** –lo que implica escuchar material sustancial–, la mejor manera de ver el reto es la siguiente: Como principiante, practicaré la comprensión oral con libros de texto y otros recursos para principiantes. Sin embargo, después tendré que pasar a utilizar material auténtico para poder dedicar más tiempo a escuchar.

## 6. Técnicas para estudiar con audios

Ahora que ya conoces los conceptos clave de escucha intensiva/extensiva y de audio graduado/auténtico, serás más consciente de cómo estudiar y de por qué distintos tipos de material o ejercicios pueden resultarte más difíciles o más fáciles que otros.

En esta sección, verás recomendaciones prácticas para mejorar tu capacidad de escucha.

### **ACTIVIDAD** Prueba de comprensión oral.

Como principiante, debería estar usando:  
audio graduado  
audio auténtico

En el aula, la mayoría de las actividades de escucha son:  
escucha intensiva  
escucha extensiva

Se considera una película:  
audio auténtico  
audio graduado

La mejor manera de desarrollar la capacidad de escuchar es:  
escucha extensiva  
escucha intensiva

Ni que decir tiene que el material auténtico, como películas, series o podcasts, puede resultar extremadamente difícil de entender, incluso para los alumnos más avanzados. Por eso, en la unidad 1 hablamos mucho de las expectativas y de cómo asegurarse de que son realistas. Ahora es cuando esas expectativas se cruzan con la forma de estudiar. Antes has visto cómo los hablantes nativos pueden seguir conversaciones difíciles, aunque solo entiendan la mitad de las palabras. La lección que has aprendido es que puedes entender el mensaje principal y seguirlo sin entender cada palabra.

A continuación se describe un procedimiento para escuchar material de audio. Debes considerar que no todas las actividades de escucha se deben abordar de la misma manera. **Por lo que este procedimiento debe ajustarse según la circunstancia.**



## Procedimiento estratégico de escucha activa 1.

### Fase de PREVIA (La intención y el contexto)

El objetivo es preparar al cerebro, activar el conocimiento previo y reducir la ansiedad al definir exactamente lo que se busca.

- **Definir el objetivo:** Identifica el objetivo específico de la actividad de escucha. En lugar de solo "escuchar el audio", pregúntate: "¿Qué voy a poder hacer al terminar?" (Ej. "Puedo identificar la ubicación de un lugar" o "Puedo hacer una compra sencilla").
- **Activar el contexto:** Basándote en la lección que estés trabajando, usa el tema, las imágenes, el vocabulario de la lección, establece el contexto de la conversación. Pregúntate: **¿Quiénes son los hablantes? ¿Dónde están? ¿Por qué están hablando?** Esto te permite predecir el tipo de lenguaje y las frases más probables.
- **Revisar la tarea:** Lee las preguntas o instrucciones antes de escuchar por primera vez. Esto te indica si debes buscar la **idea general (gist)** o un **detalle específico** (un precio, una hora, un nombre).



### 2. Fase DURANTE LA ESCUCHA (El filtro auditivo y la estrategia)

El objetivo es enfocarse en lo esencial y no frustrarse por la falta de comprensión total, un principio clave para lidiar con el material auténtico.

- **Primera escucha: Filtrar el ruido.** Escucha el audio o el video **completo y sin pausar**. No intentes entender cada palabra. Aplica tu "filtro auditivo", concentrándote únicamente en confirmar el **tema principal (gist)** y el **contexto** que predijiste en la fase anterior. Tolerla la ambigüedad, sabiendo que no necesitas el 100% para captar la idea.
- **Segunda escucha - Cazar detalles:** Escucha de nuevo, esta vez enfocándote solo en la **información específica** requerida por la actividad o el objetivo de la lección. Esta escucha dirigida y enfocada es más eficiente para extraer la información clave.
- **Uso de palabras clave:** Concentra tu atención en las palabras de vocabulario que le son familiares o que son esenciales para el tema de la unidad, usándolas como anclas para seguir la conversación.

### 3. Fase de POS-ESCUCHA (Refuerzo y aplicación)

El objetivo es consolidar el aprendizaje y aplicar lo escuchado a tu propio progreso en el inglés.

- **Conexión Vocabulario-Habilidad:** Revisa el transcript si es necesario para identificar las 3 a 5 **palabras de vocabulario** que fueron cruciales para entender el mensaje. Esto refuerza el concepto de que el dominio del vocabulario es la base de tu comprensión.
- **Reflexión y autoevaluación:** Evalúa si lograste el objetivo de la lección. ¿Pudiste hacer la tarea de comunicación?
- **Aplicación real:** Conecta el lenguaje escuchado con tu propia vida. ¿Cómo usarías las frases o la información en una situación real? Esto transforma el material de audio en una herramienta activa para la comunicación, cumpliendo con el espíritu del enfoque del curso que estás tomando.

## 7. Escuchar en vivo: cómo prepararte

Hasta ahora has aprendido técnicas de estudio. Pero, ¿qué pasa cuando viajas al extranjero o hablas con un nativo? ¿Cómo puede utilizar sus habilidades de escucha para sobrevivir en el calor del momento?

Por suerte, existen algunas técnicas poderosas que pueden ayudarle a mantener una conversación o a entender una información clave, incluso cuando todavía seas de nivel principiante.

Esto se demostrará ahora tomando un escenario de viaje típico.



### ACTIVIDAD **Pedir aclaraciones en inglés.**

En las conversaciones se puede aplicar exactamente el mismo principio: escuchar para obtener la información clave que se desea. Sin embargo, en las conversaciones tienes la enorme ventaja de poder pedir aclaraciones.

Pedir aclaraciones es una destreza muy importante, y ocurre todo el tiempo, incluso con hablantes nativos:

Escuche esta conversación típica en inglés y anote todas las veces que se pide o se solicita una aclaración.



#### **Conversational English - Asking for Repetition**

<https://www.youtube.com/watch?v=3N4249i-RcM>



Una de las cosas más valiosas que puede hacer es aprender tres frases para pedir aclaraciones en su lengua meta. Así que, busca tres expresiones o frases hechas para pedir aclaraciones en inglés, comprueba su pronunciación, apréndetelas y utilízalas varias veces al día durante la semana siguiente, ¡aunque solo estés hablando contigo mismo!

## 8. Dónde encontrar buenos audios para practicar

Ahora pensarás en los recursos de escucha que podrías utilizar y cómo encontrarlos.



### ACTIVIDAD

#### Investigar por cuenta propia.

Busca en Internet recursos de comprensión oral en tu lengua meta. Es posible que quieras especificar tu nivel en los términos de búsqueda que utilices, así que busca, por ejemplo, "Prácticas de comprensión oral en inglés para principiantes" o "Ejercicios de comprensión oral en inglés A2".

Tendrás que evaluar los recursos que encuentres, así que no olvides el marco que te presenté en la unidad 3.

En cuanto a los recursos de escucha, puede que le interese centrarse en los siguientes criterios:

- Comprensión auditiva: ¿ofrece el recurso audio en la lengua meta?
- Pronunciación y entonación: ¿ofrece el recurso actividades específicas para la pronunciación y la entonación?
- Variedades lingüísticas: ¿incluye el recurso distintas variedades regionales o nacionales de la lengua?

### Resumen de la unidad 5

En esta unidad hemos visto cómo desarrollar la capacidad de escucha como principiante y después, cuando se alcanza un nivel más avanzado.

Ahora deberías poder:

- Comprender lo que implica escuchar.
- Conocer la diferencia entre escucha intensiva y extensiva.
- Comprender los distintos tipos de audio auténtico y graduado, y buscar recursos de audio para uno mismo.

Ya he mencionado antes que una de las cosas clave que hay que hacer cuando se empieza a aprender un nuevo idioma es aumentar el vocabulario. La unidad que viene, Karo tratará en detalle este aspecto del aprendizaje de idiomas y te mostrará algunas técnicas para aumentar tu vocabulario.



## ACTIVIDAD DE EVALUACIÓN

El portafolio de escucha estratégica.

**Objetivo:** Consolidar la distinción práctica entre la **escucha intensiva** y la **escucha extensiva**, y reflexionar sobre la diferencia entre el material auténtico y el graduado.

### Procedimiento:

- 1. Prepárate para la Doble Tarea:** Durante la próxima semana, realizarás y documentarás dos tipos de práctica de escucha distintos.
- 2. Tarea A: Escucha intensiva (mínimo 15 minutos):**
  - Elige un audio **graduado** (como un diálogo de tu libro Speakout Elementary o un material creado específicamente para estudiantes).
  - **Intención:** Escucha el audio con el objetivo de entender **cada detalle** y realizar una tarea específica.
  - **Acción:** Revisa el *transcript* si es necesario. Identifica y anota **5 palabras o frases nuevas** que hayan sido clave para la comprensión de ese material.
- 3. Tarea B: Escucha extensiva (mínimo 60 minutos acumulados):**
  - Elige un audio **auténtico** (como un podcast sobre un tema que te interese, una TED Talk sencilla o un video de YouTube para hablantes nativos).
  - **Intención:** Escucha por placer y con el único objetivo de captar la **idea general (gist)** y familiarizarte con el ritmo de la lengua.
  - **Acción:** No pauses, no rebobines, no traduzcas. Simplemente, escucha. Anota la idea principal que lograste captar en una o dos frases.

### Reflexión:

- ¿Cuál de los dos tipos de escucha (Intensiva o Extensiva) te resultó más difícil y por qué?
- Aunque no entendiste al 100% el material auténtico, ¿sientes que el ejercicio de Escucha Extensiva te ayudó a familiarizarte con los acentos y el discurso conectado del inglés? Explica brevemente.

## Actividad de Evaluación 2: Mi plan de entrenamiento auditivo.

**Objetivo:** Evaluar tu nivel actual de práctica, identificar tus principales retos en la comprensión oral y crear un **plan de acción realista** para tu aprendizaje autónomo.

### Procedimiento:

#### 1. Diagnóstico del compromiso de tiempo

- Evalúa y anota la cantidad total de tiempo (en horas) que dedicaste la semana pasada a la práctica de escucha (sumando la intensiva y la extensiva).

- **Mi tiempo total de escucha la semana pasada fue de: \_\_\_\_\_ horas.**

#### 2. Análisis de deficiencias y metas:

o Basándote en las secciones de esta unidad, ¿cuáles son los **dos componentes de la lengua** (fonemas, acentos, vocabulario, discurso conectado) que consideras que más obstaculizan tu comprensión auditiva?

- Deficiencia 1: \_\_\_\_\_
- Deficiencia 2: \_\_\_\_\_

#### 3. Diseño de un Plan de Acción Semanal:

o Diseña tu **Plan de Entrenamiento Auditivo** para la próxima semana, comprometiéndote a un tiempo que sea **realista y sostenible**. Usa tu plan para atacar las deficiencias identificadas.

Día	Tiempo a Invertir	Tipo de Escucha Elegida	Recurso (Específico: Speakout, BBC, Netflix, etc.)	Objetivo de Escucha para ese día (Ej. Entender los precios, Captar el Gist, Identificar un acento específico)
Lunes	___ min			
Miércoles	___ min			
Viernes	___ min			

### Reflexión final:

- ¿Qué estrategias de escucha activa vistas en esta unidad usará para asegurarse de cumplir su plan y de no caer en la frustración cuando se enfrente a material auténtico? (Ej. Usar el principio de "solo entender el *gist*").

## Unidad 6: Domina el vocabulario: memoriza con sentido y estrategia

### Introducción

¿Sabes cuántas palabras tiene el español? ¿Y cuántas palabras hay en inglés? ¿Cuántas palabras hay que saber para hablar un idioma? ¿Y qué significa saber una palabra? ¿Por qué es importante aprender vocabulario? ¿Realmente importa tanto el tamaño de tu vocabulario? Según las investigaciones, el volumen de vocabulario es uno de los factores que mejor predicen la comprensión lectora tanto en la lengua materna como en la segunda lengua, y es un aspecto central del aprendizaje de una segunda lengua. Esta unidad, empezaremos analizando las preguntas anteriores con un poco más de detalle. Sin embargo, si has intentado aprender antes, probablemente te resulte muy difícil recordar el vocabulario, así que esta unidad también te explicaré cómo funciona tu memoria y aprenderás algunas técnicas de memorización.

Al final de esta unidad, serás capaz de:

- Calcular el número de palabras que necesita aprender en un idioma
- Diferenciar entre vocabulario receptivo y productivo
- Utilizar distintas estrategias para recordar palabras nuevas
- Participar en diferentes formas de recuperar el vocabulario aprendido.

### 1. ¿Cuántas palabras hay en inglés? ¡Demasiadas!

La respuesta a esta pregunta, por supuesto, depende de cómo se defina lo que es una palabra y de cómo se cuenten.

Empecemos por el inglés. El siguiente extracto, del blog del Oxford English Dictionary, explica las dificultades para responder a la pregunta.

#### ¿Cuántas palabras hay en inglés?

No existe una única respuesta sensata a esta pregunta. Es imposible contar el número de palabras de una lengua, porque es muy difícil decidir qué cuenta realmente como palabra. ¿Pico es una palabra o varias (un sustantivo que significa "la boca de un ave" y una forma conjugada del verbo "picar")? Si lo contamos como varias, ¿también contamos las diferentes formas conjugadas de un verbo (por ejemplo, pico [yo pico] y picas [tú picas])? ¿Guardacostas es una palabra o solo dos palabras unidas? ¿Perro caliente son realmente dos palabras, ya que también se usa como un concepto unitario?

También es difícil decidir qué se considera "inglés". ¿Qué ocurre con los términos médicos y científicos? ¿Las palabras latinas utilizadas en Derecho, las francesas en la cocina, las alemanas en la escritura académica, las japonesas en las artes marciales? ¿Cuenta el dialecto escocés? ¿La jerga de los adolescentes? ¿Las abreviaturas?

El inglés tiene más de 171.000 entradas de diccionario para palabras de uso corriente, y se calcula que 250.000 palabras distintas. Son muchas palabras que aprender.



## ACTIVIDAD ¿Cuántas palabras hay en español?

Busca en Internet una respuesta a esta pregunta y toma nota del número de palabras que existen en español, así como de cualquier cuestión sobre cómo contarlas.

Cuando busques información, piensa en lo que consideras una palabra (es decir, ¿incluye sólo las palabras principales del diccionario, o también las palabras derivadas?) ¿Incluye el vocabulario de las distintas variedades lingüísticas del español?

### 2. ¿Cuántas palabras necesitas tú? Menos de las que crees

Acabas de ver que en inglés hay unas 250.000 palabras distintas. Imagínate que estás aprendiendo inglés desde cero; si quisieras aprender la mitad de las palabras del idioma y te propusieras aprender diez palabras nuevas al día, tardarías más de 30 años en conseguirlo. ¿Qué ocurre entonces?

Pues bien, aunque se calcula que hay unas 250.000 palabras distintas en inglés, una estimación conservadora de cuántas palabras conoce un hablante nativo bien formado sugiere que la cifra se sitúa entre 20.000 y 27.000 familias de palabras (Goulden, Nation y Read, 1990; Zechmeister et al., 1995). Pues bien, aprender vocabulario al mismo ritmo que antes llevaría más de 7 años, aunque hay que recordar que aprender 10 palabras nuevas al día, día tras día, es mucho pedir, pero 7 años parecen más manejables, y si estudiaras intensivamente o fueras capaz de sumergirte en el idioma, podría ser factible.

Otra forma de calcular el número de palabras que puede necesitar un alumno es calcular el número de palabras necesarias para hacer lo que le gustaría o necesitaría hacer en el idioma, como enfrentarse al lenguaje hablado cuando se va de vacaciones, leer periódicos o ver la televisión. En este caso, las investigaciones muestran que un pequeño número de tipos de palabras aparece con mucha frecuencia y constituye la mayor parte de las palabras del texto hablado o escrito. La tabla siguiente muestra cómo las 1.000 familias de palabras más frecuentes representan más de tres cuartas partes de las palabras del texto. Las dos bandas de frecuencia siguientes (es decir, un vocabulario de 3.000 familias de palabras) representan casi el 90% de las palabras de esos textos y, a partir de ahí, el efecto disminuye, de modo que aumentar el vocabulario más allá de ese límite apenas influye en los textos que se pueden entender.



Banda de frecuencias	Ejemplos de palabras	% Cobertura añadida por nivel	Porcentaje acumulado
1,000	la, historia	77.86	77.86
2,000	acomodar, preferir	8.23	86.09
3,000	resumen, recibo	3.70	89.16
4,000	elástico, hilo	1.79	90.95
5,000	taquilla, tranquilo	1.04	91.99
6,000	diligente, emprender	0.70	92.69
7,000	fósil, dentado	0.65	93.34
8,000	aborrecer, molestar	0.40	93.74
9,000	remordimiento, llave inglesa	0.32	94.06
10,000	barricada, pigmento	0.32	94.38
11,000	ostentoso, estafa	0.16	94.54
12,000	epítome, resonar	0.14	94.68
13,000	superar, achispado	0.12	94.80
14,000	secesión, anuario	0.10	94.90

(Fuente: Schmitt y Schmitt, 2014, cifras por cortesía de Mark Davies).

Tamaño del vocabulario y cobertura del texto para el corpus escrito LOB (1.000-14.000 niveles) (en Schmitt y Schmitt, 2014, adaptado de Nation, 2006, p. 64) - el corpus LOB es una colección de un millón de palabras de diferentes fuentes escritas del Reino Unido.

Los estudios sobre adquisición de vocabulario demuestran que basta con conocer las aproximadamente 1.000 familias de palabras más comunes para comprender más del 75% de los textos. De repente, la tarea parece un poco menos desalentadora.

¿Cómo saber con qué 1000 palabras empezar? Puedes conseguir un diccionario de frecuencias en inglés o hacer una búsqueda en Internet de "las 1000 palabras más comunes en inglés".

Sin embargo, también puedes combinar el aprendizaje de las palabras más frecuentes con palabras que te sean útiles personalmente. Así, por ejemplo, la palabra *stepdaughter* ni siquiera aparece en mi *Diccionario de Frecuencias*, que incluye las 4000 palabras más comunes, y sin embargo, como da la casualidad de que tengo una, me aseguré de aprenderla muy pronto, para poder hablar de mi hija cuando hablara de mi familia.

### 3. ¿Qué significa realmente 'saber' una palabra?

Supongamos que te has fijado el objetivo de aprender, para empezar, 1.000 palabras en inglés. La siguiente pregunta qué podría hacerse es: ¿qué significa "conocer" una palabra? Lo veremos en el siguiente apartado.

#### 3.1 Palabras que entiendes vs palabras que usas

Si entiendes el significado de una palabra cuando la oyes o la lees, forma parte de tu vocabulario *receptivo*. Las palabras de esta categoría van desde las que conoces bien hasta las que apenas conoces, pero puedes entender cuando te las encuentras por el contexto, por ejemplo. Si eres capaz de producir una palabra al hablar o escribir de forma adecuada y que se ajuste a lo que quieres decir, forma parte de tu vocabulario productivo. Normalmente, tu vocabulario receptivo es mayor que tu vocabulario productivo.



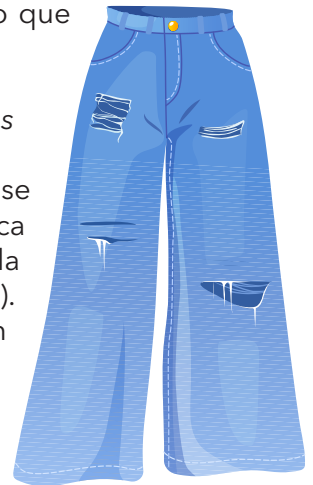
Recuerdo que hace años, en una clase, una alumna estaba escribiendo una descripción de algún compañero y me preguntó cómo se decía "flojo" en inglés. Le pedí que lo buscara en el diccionario, y cuando comprobé después lo que había escrito, era algo así:



*She's wearing nice, lazy jeans*

El problema con esta frase es que "*lazy*" significa flojo (perezoso), pero ella quería decir holgado (loose).

Había buscado la palabra en el diccionario, pero no había prestado atención a ninguna de las características específicas de la palabra que estaba buscando, ni a la información que estaba encontrando en el diccionario. Por lo tanto, conocer una palabra significa entender su significado, cómo se utiliza y, de hecho, cómo se puede utilizar.



#### 3.2 Saber una palabra a fondo: más que traducir

Además de la amplitud del vocabulario (o tamaño), un concepto útil a la hora de pensar en el conocimiento del vocabulario, tanto de las palabras del vocabulario receptivo como del productivo, es la *profundidad* del conocimiento. Relaciona los distintos aspectos de lo que significa conocer una palabra con su definición.

## ACTIVIDAD **Conocimiento profundo de las palabras.**

Las siguientes palabras se refieren a distintos aspectos de la profundidad del conocimiento de las palabras. Relaciona cada una con su significado:

<b>Propiedades morfológicas</b>	<b>cómo se pronuncian y se escriben las distintas formas de la palabra</b>
<b>Propiedades sintácticas</b>	<b>qué significa una palabra en su contexto, pero también sus connotaciones, así como si puede significar cosas distintas en contextos diferentes (por ejemplo, la palabra "grúa" puede significar un tipo de ave, un tipo de equipo de construcción o algo desagradable que te haces en el cuello). También cuáles son sus sinónimos y antónimos más comunes.</b>
<b>Pronunciación y ortografía</b>	<b>¿se utiliza la palabra en situaciones particulares (formales o informales, por ejemplo) o en variedades regionales concretas?</b>
<b>Significado</b>	<b>es la palabra de uso común o la que sólo aparece en algunos textos especializados</b>
<b>Registro, o características del discurso</b>	<b>las posibles posiciones de la palabra en una frase (por ejemplo, si un adjetivo va antes o después del sustantivo)</b>
<b>Frecuencia</b>	<b>las formas que puede adoptar una palabra (inflexión, derivación, etc.) y sus posibles partes de la oración (es decir, si puede ser un sustantivo o un verbo, como en el caso anterior de "parque")</b>

Por eso, cuando aprendas vocabulario, es importante que pienses en lo que significa conocer una palabra y que prestes atención a las características que acabamos de destacar. Y cuando elijas un diccionario online, fíjate en el grado de "profundidad de conocimiento" de las palabras que te proporciona.

### 3.3 Estrategias para aprender vocabulario

Hay muchas técnicas diferentes para aprender vocabulario, desde llevar un cuaderno de vocabulario hasta escribir una palabra repetidamente o decírtela a ti mismo.

La siguiente actividad te permitirá averiguar qué estrategias utilizas con más frecuencia, pero también te indicará otras estrategias que quizá no utilices, pero que merece la pena probar.

### 4. Cómo recordar tantas palabras sin morir en el intento

Una de las cosas que me suelen decir los estudiantes cuando empiezan a aprender es que hay que memorizar tantas palabras nuevas que puede resultar abrumador. Y no solo eso, sino que cuando has aprendido algo de vocabulario y abres la boca para hablar, de repente se te queda la mente en blanco y no recuerdas cómo decir nada.

Entonces, ¿cuáles son las estrategias para aprender vocabulario (y todo lo demás)? Permíteme que dé un pequeño rodeo para explicarte lo que pasa por tu cabeza cuando intentas aprender vocabulario.

Los seres humanos somos muy buenos procesando información. La investigación sobre la memoria, la cognición y el pensamiento ha tratado de entender cómo procesamos la información, y un modelo importante que ha surgido es el modelo de procesamiento de la información (MIP). Según este modelo, existen tres tipos de memoria: la memoria sensorial, la memoria de trabajo y la memoria a largo plazo (Schraw y McCrudden, 2009).

Ve este breve vídeo sobre la memoria sensorial, de trabajo y a largo plazo.



#### Information processing model

<https://www.youtube.com/watch?v=pMMRE4Q2FGk>



¿Qué importancia tiene esto en el aprendizaje de idiomas y, más concretamente, en el aprendizaje de vocabulario? La información que recibimos a través de nuestra memoria sensorial suele procesarse con demasiada rapidez para que podamos controlarla conscientemente. Una vez que la información entra en la memoria sensorial, se elimina casi inmediatamente del sistema o se envía a la memoria de trabajo. Aquí es donde se procesa la información o se le asigna un significado. La información procesada se transfiere a la memoria a largo plazo mediante algún tipo de proceso de ensayo mental, o se elimina si ya no es necesaria. A diferencia de la memoria de trabajo, la memoria a largo plazo es más o menos ilimitada (Schraw y McCrudden, 2009).

Lo que se intenta al aprender un idioma es procesar la información visual y verbal que se recibe y transferirla a la memoria a largo plazo. Para aprender con éxito, hay que hacer varias cosas:

- Como lo que puedes retener en tu memoria a corto plazo es muy limitado, tienes que asegurarte de que utilizas esos limitados recursos cognitivos de manera eficiente. Los alumnos eficaces utilizan estrategias de procesamiento como la organización (es decir, cómo se almacena la información en la memoria a largo plazo), la inferencia (o hacer conexiones entre conceptos separados) y la elaboración (o conectar la información nueva con cosas que ya sabes). Volveremos a ellas más adelante.
- Lo ideal es lograr la automaticidad en gran parte de lo que se hace en la nueva lengua. La automaticidad consiste en ser capaz de realizar una tarea con rapidez y eficacia, y esto se consigue mediante la práctica repetida. Cuando se aprende a conducir, hay que realizar una serie de procesos complejos que parecen casi imposibles. Cuando has aprendido a conducir, puedes realizar la misma serie de actividades complejas sin darte cuenta, porque ha conseguido el automatismo. Lo mismo ocurre con el aprendizaje de idiomas. Al principio, puede que dudes al responder a un simple saludo, intentando recordar la fórmula correcta que debes utilizar, la pronunciación o la construcción gramatical específica que necesitas para dirigirte, por ejemplo, a un desconocido en lugar de a un amigo. Todo esto puede parecer muy vacilante. Cuando adquieras más destreza, lo hará automáticamente, casi sin pensar.
- Por último, también debes ser capaz de concentrar tus limitados recursos cognitivos en lo que es realmente importante para la tarea que estás realizando. Por ejemplo, si estás en un aeropuerto muy concurrido y necesitas saber cuál es la puerta de embarque de tu avión a Cancun, debes prestar atención a los anuncios y escuchar la palabra clave "Cancun"; prestar atención a quién entra y sale del aeropuerto, por ejemplo, sólo será una distracción. En cambio, si estuvieras esperando a alguien en el aeropuerto, tendrías que prestar atención a la gente que le rodea y no a los anuncios o a cualquier otra información irrelevante. Este procesamiento selectivo es, de hecho, lo que también caracteriza a los alumnos con éxito: tienes que ser capaz de identificar las cosas más importantes que tienes que aprender y utilizar tus limitados recursos cognitivos para aprender eso.

Hay que codificar la información en la memoria a largo plazo y recuperarla cuando se necesite. La codificación se refiere a las estrategias que trasladan la información de la memoria a corto plazo a la memoria a largo plazo. Los procesos de recuperación, por su parte, son los que permiten buscar en la memoria y acceder a la información de la memoria a largo plazo.

Todo esto puede parecer un poco abstracto, así que veamos lo que significa en la práctica.



## 5. Lo que no funciona (y por qué evitarlo)

Una estrategia muy utilizada cuando se quiere recordar algo (como un número de teléfono o un código postal, por ejemplo, pero también una palabra que se acaba de aprender en un idioma nuevo) es repetirlo una y otra vez. Aunque esa estrategia puede funcionar a corto plazo, no es muy probable que, por sí sola, baste para que seas capaz de recordar ese dato a largo plazo.

Quizá te sorprenda saber que hay otras estrategias de uso común, como subrayar o destacar frases u oraciones importantes de un texto, que también han demostrado ser estrategias de aprendizaje ineficaces si su objetivo es recordar la información. Una de las razones por las que estas estrategias no funcionan tan bien como otras es que, para codificar la información en tu memoria a largo plazo, debes realizar actividades que te supongan un esfuerzo. Es haciendo el esfuerzo como se recuerda mejor.

## 6. Técnicas efectivas para memorizar con sentido

Entonces, ¿de qué tipo de estrategias de codificación con esfuerzo estamos hablando? A continuación te presentamos una serie de estrategias de codificación que te ayudarán a aprender vocabulario:

- ✓ agrupación
- ✓ mnemotecnia
- ✓ palacios de la memoria
- ✓ autorreferencia
- ✓ espaciado.

### 6.1 Agrupa palabras para recordarlas mejor

La primera estrategia es la agrupación de la información en unidades significativas. Escucha la siguiente secuencia de números. No los escribas.



#### Numbers

[https://www.youtube.com/shorts/Yzu\\_rJc4gQk](https://www.youtube.com/shorts/Yzu_rJc4gQk)



La razón por la que probablemente puedas recordar la segunda secuencia, y no la primera, es que fuiste capaz de fragmentar la información en fragmentos significativos, y que pudiste relacionar esos números con categorías que ya tenías en tu memoria a largo plazo: fechas clave de la historia de México.

A la hora de aprender vocabulario, es mucho más fácil recordar los elementos de las categorías que ya entiendes.

Así, por ejemplo, es más fácil de recordar:

**Naranjas, plátanos, peras**  
**Pollo, jamón, soya**  
**Arroz, pasta, pan**



que recordar esas mismas palabras en esta secuencia:

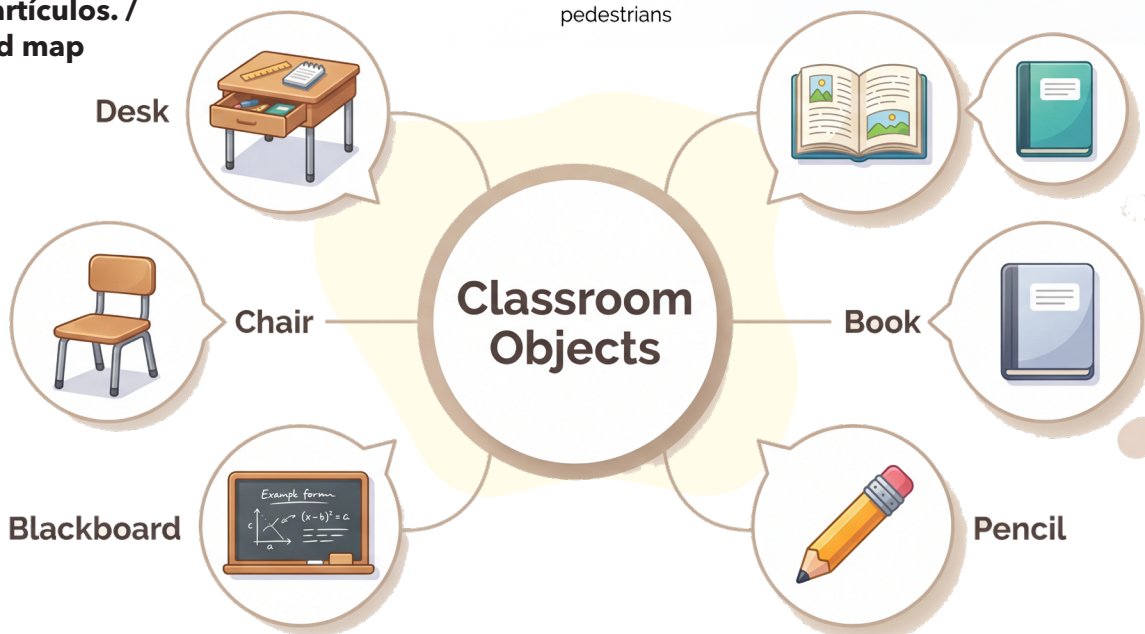
**Naranjas, jamón, peras, pan, arroz, soya, pollo, pasta, plátanos**

La razón es que, mientras que la segunda lista sigue un orden totalmente arbitrario, en la primera los elementos están agrupados en categorías con las que ya estás familiarizado (fruta, proteínas, carbohidratos). Así que cuando aprendas vocabulario en inglés, no te limites a aprender las palabras en un orden aleatorio, sino que colócalas en categorías significativas y eso te ayudará a codificarlas en tu memoria a largo plazo. Puedes hacerlo, por ejemplo, en una tabla o en un mapa mental.

**Una forma de clasificar los artículos. / A chart**



**Otra forma de clasificar los artículos. / Mind map**



## 6.2 Mnemotecnia: trucos mentales para recordar mejor

Otra estrategia de codificación importante es la mnemotecnia. Probablemente aprendiste algunas mnemotecnias en la escuela. Por ejemplo, para recordar el orden de los planetas del sistema solar, en inglés, puedes utilizar la mnemotecnia: My Very Easy Method Just Speeds Up Naming Planets (descifra por qué es útil esta frase).

Aunque la mayoría de la gente asocia la mnemotecnia con este tipo de ejemplos, en realidad la mnemotecnia es cualquier tipo de técnica de memoria que ayuda a retener información.

Uno de los recursos mnemotécnicos más útiles es el uso de **imágenes**, que pueden ser muy útiles a la hora de aprender vocabulario nuevo.

Las tarjetas de vocabulario o "flashcards" son una forma útil de aprender vocabulario. Son tarjetas que tienen la palabra que quieres aprender en una cara y, normalmente, la traducción de la palabra en la otra. También hay aplicaciones de flashcards que puedes utilizar en tu celular, y que repasarás en la unidad 8.



### Flash cards

<https://quizlet.com/pe/586866319/verbs-in-english-flash-cards/>



En lugar de tener la palabra que quieres aprender en una cara y la traducción en la otra, puedes utilizar tarjetas de vocabulario que tengan la palabra que quieres aprender en una cara y una imagen en la otra. Y aunque puedes encontrar muchas de estas tarjetas ya hechas, parece que si les dedicas un poco de tiempo y las haces tú mismo, con imágenes que sean significativas para ti o que tú mismo busques, es más probable que las recuerdes mejor (Wyner, 2014).



El anverso de la tarjeta muestra una frase con un hueco (Patricia .... el piano) y una imagen, y el reverso contiene la frase completa y el infinitivo del verbo. Lo que hace que esta tarjeta sea especialmente significativa para mí es que Patricia es mi hija, y que el piano de la foto es el piano de Patricia. Todo esto ayuda a codificar el inglés en mi memoria a largo plazo, porque la nueva información puede engancharse a muchos otros elementos significativos que ya están en mi memoria.

Patricia \_\_\_\_\_ the piano  
play

No es necesario usar imágenes reales en tus tarjetas de vocabulario para relacionar palabras con su significado y recordarlas. También puedes crear asociaciones visuales o auditivas en tu mente. Por ejemplo, si estás aprendiendo la palabra *bark*, que en inglés puede significar tanto "ladrar" como "corteza de árbol", podrías imaginar a un perro ladrando junto a un árbol. Esa imagen mental conecta los dos significados y te ayuda a recordarlos con más facilidad. Una vez que tienes esa escena en la cabeza, es difícil olvidar la palabra.

Este tipo de asociaciones –aunque sean inventadas o exageradas– puede ayudarte a memorizar vocabulario más rápido, especialmente cuando las palabras no se parecen a su equivalente en español. Lo importante es que la imagen o el sonido que crees tenga sentido para ti.

Con un poco de práctica e imaginación, tú mismo puedes crear conexiones entre palabras nuevas y significados, siempre que tengan sentido para ti. No necesitas que la asociación sea lógica o perfecta; basta con que te ayude a recordar.



Por ejemplo, imagina que estás aprendiendo la palabra *invite* en inglés, que significa "invitar". Supongamos que la primera vez que la escuchaste, pensaste en alguien diciéndote "I invite you to eat ice cream". Si en tu mente conectas *invite* con *ice cream*, esa imagen puede ayudarte a recordar el verbo con más facilidad. Aunque *invite* y *ice cream* no se parezcan, la escena que creaste –alguien invitándote a un helado– hace que la palabra se quede grabada en tu memoria.

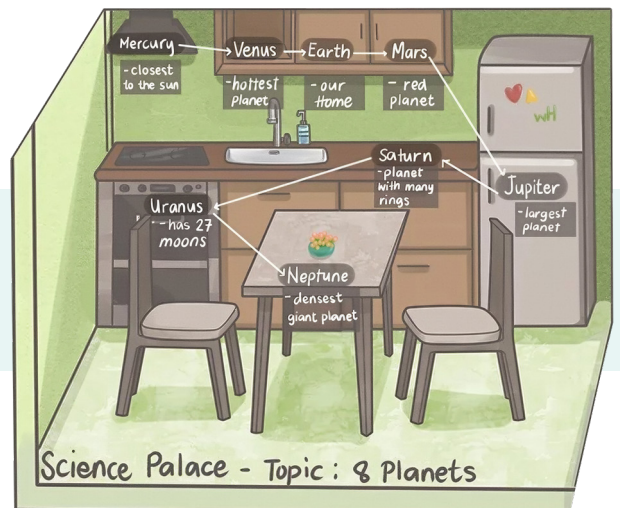
Este tipo de asociaciones personales, aunque sean chuscas o exageradas, pueden ser muy efectivas para memorizar vocabulario. Lo importante es que funcionen para ti.

### 6.3 Crea tu palacio mental de vocabulario

Otra forma de utilizar la mnemotecnica es a través de la técnica conocida como "el método de los loci" (del latín *locus*, lugar) también conocida como el **palacio de la memoria**:

Es importante que recuerdes las estaciones de tu palacio de la memoria, y ayuda dibujarlas. Aquí tienes un mapa del palacio de la memoria que utilicé para esta actividad, con ocho estaciones:

Esta técnica del palacio de la memoria también puede ser muy útil para aprender palabras en inglés. Puedes basarte en cómo suena la palabra, lo que te recuerda, etc., para memorizarla. Ahora puedes ponerlo en práctica.



## ACTIVIDAD

### Crea tu Palacio de la Memoria para aprender vocabulario en inglés.

¿Qué es un palacio de la memoria?

El "Palacio de la Memoria" es un método mnemotécnico milenario. Consiste en visualizar un espacio muy familiar (como tu casa, tu lugar de estudio o tu ruta habitual) y asociar las palabras o conceptos que deseas memorizar con puntos específicos de ese recorrido. Al recorrer mentalmente este lugar, se activan los recuerdos gracias a las asociaciones previamente establecidas.

Aplicación para el aprendizaje de idiomas

Esta técnica es particularmente efectiva para adquirir nuevo vocabulario, como el de inglés, ya que facilita la vinculación de cada término con una imagen, un sonido o un escenario que ya te resulta conocido.

Ejemplo práctico

Imagina que necesitas memorizar 10 palabras en inglés relacionadas con objetos de uso diario. Puedes concebir tu casa como el "palacio", donde cada habitación sirve como una "estación" de tu recorrido mental para la memorización.

Estación	Palabra en inglés	Asociación visual o auditiva
1. Puerta de entrada	key (llave)	Imaginas una llave gigante colgando en la puerta
2. Sala	sofa	Visualizas un sofá que dice "sofa so good" como si hablara
3. Comedor	plate	Hay un plato enorme con la palabra "plate" escrita con salsa
4. Cocina	fridge	El refrigerador tiene una pantalla que dice "fridge" en letras brillantes
5. Baño	mirror	El espejo te muestra la palabra "mirror" en neón cuando te reflejas
6. Recámara	bed	La cama tiene una almohada en forma de la letra B
7. Escritorio	pen	Un bolígrafo baila sobre el escritorio cantando "pen, pen, pen"
8. Librero	book	Un libro se abre solo y grita "book!" como si fuera mágico
9. Ventana	window	La ventana tiene cortinas con la palabra "window" bordada
10. Balcón	chair	Una silla te invita a sentarte diciendo "chair, please!"

¿Cómo puedes usar esta técnica?

- 1) Elige un lugar que conozcas bien (tu casa, tu salón de clases, tu cafetería favorita).
- 2) Identifica 10 estaciones en ese lugar, en el orden en que las recorrerías.
- 3) Asocia cada palabra en inglés con una imagen, sonido o situación en esa estación.
- 4) Recorre mentalmente tu palacio varias veces, visualizando cada palabra en su lugar.
- 5) Practica diciendo las palabras en voz alta mientras recorres el palacio.

## 6.4 Personaliza: relaciona palabras con tu vida

Hasta ahora, hemos visto los conceptos de fragmentación y mnemotecnia. Una tercera forma de ayudar a codificar la información en la memoria a largo plazo es pensar en cómo la información se refiere a ti. Así, cuando estés aprendiendo vocabulario nuevo, imagínate a ti mismo o a tus seres queridos en las imágenes e historias memorables que inventes para recordarlos, como en el ejemplo de mi hija Patricia tocando el piano, o mi amigo invitándome a comer un helado.

Crea historias o redacta frases que incorporen el vocabulario nuevo, estableciendo conexiones con tu vida personal. Relaciona las palabras con tus seres queridos, personas conocidas o lugares frecuentes. Al hacer que el vocabulario sea relevante y propio, facilitarás su memorización y asimilación.

## 6.5 Dosifica el estudio para que no se te olviden

Una última estrategia de codificación muy útil es la **dosificación**. Cuando te preparas para un examen, ¿dedicas un poco de tiempo cada día durante varias semanas a estudiarlo, o eres de los que dejan todo para el último día y se dan un atracón de estudio? No te sorprenderá saber que "poco y a menudo" es una estrategia de codificación mucho más eficaz que estudiar a última hora. Así que, cuando aprendas cualquier aspecto de la lengua, pero sobre todo vocabulario, aprende un poco cada día.

Examina el siguiente plan de aprendizaje de vocabulario estructurado para alcanzar el nivel A2 en un periodo de 4 meses. El nivel A2 del Marco Común Europeo de Referencia para las Lenguas (MCER) se asocia típicamente con un vocabulario activo de **aproximadamente 1,500 palabras**. Para aprender 1,500 palabras en 120 días, el plan se enfoca en aprender **12 palabras nuevas al día, durante 5 días a la semana**, reservando los fines de semana para la revisión y el descanso.

Período	Duración (Semanas)	Palabras Nuevas por Día	Palabras Nuevas por Semana	Palabras Acumuladas
Mensual	4	12	60	480
Trimestral	12	12	60	1440
Total (4 meses)	~17	12	60	~1500

### Estrategia semanal de dosificación

Para que la dosificación sea efectiva, no basta con memorizar, sino con codificar la palabra en la memoria a largo plazo.

Día	Tarea Principal	Concepto de la guía aplicado
Lunes a Viernes	Adquisición: 12 palabras nuevas.	Dosificación: Dividir la carga en porciones diarias y manejables.
Sábado	Revisión espaciada. Repasa las 60 palabras de la semana. Enfócate en las que marcaste como más difíciles (utiliza flashcards o listas).	Práctica regular: Refuerza el compromiso y la práctica regular requerida para el aprendizaje de un idioma.
Domingo	Descanso y aplicación. Descansa de la adquisición directa. Intenta usar las nuevas palabras en un diario o conversación.	Autonomía: Fomentar el uso personal y la autorregulación.

## Recomendaciones para el aprendizaje efectivo

Para integrar este plan en sus estudios, tome en cuenta las siguientes sugerencias basadas en el contenido de esta guía:

1. **Saber una palabra a fondo:** Más allá de la traducción, asegúrate de comprender el uso, el contexto, las colocaciones y las reglas gramaticales de la palabra. No solo memorices, sino entiende la palabra a profundidad.
2. **Palabras clave (relevancia):** Prioriza vocabulario de alta frecuencia, frases hechas y palabras directamente relacionadas con tu "futuro yo bilingüe" (por ejemplo, vocabulario de viajes, estudios o tu profesión).
3. **Recursos auténticos:** Usa tus nuevas palabras con "recursos auténticos" (como videos, canciones o artículos en inglés) para verlas en su contexto real y natural.
4. **Enfoque en la producción:** Distinga entre las "palabras que entiendes" (vocabulario pasivo) y las "palabras que usas" (vocabulario activo). Su objetivo con este plan es mover las 1,500 palabras al vocabulario activo.

## ACTIVIDAD

### Evaluación de la repetición espaciada.

Así pues, la repetición espaciada puede ayudarte a aprender vocabulario haciendo que repases las palabras que no puedes recordar, en lugar de las que sí. Existen muchas aplicaciones y programas de repetición espaciada. Prueba dos o tres para ver cuál te gusta más. Recuerda que puedes consultar el marco de evaluación de recursos que se presentó en la unidad 3.

Aquí tienes algunas que puedes probar:



Anki



Duolingo

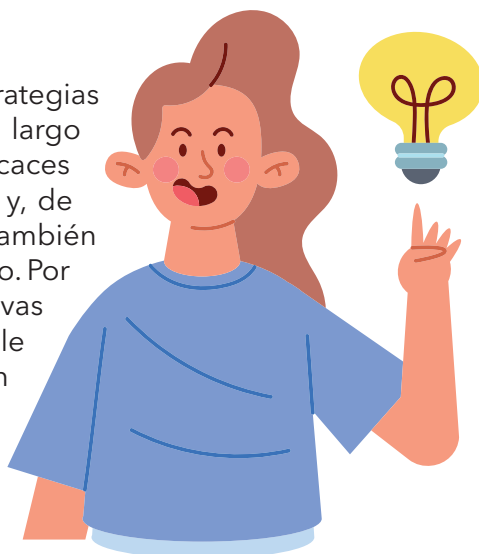


MemrAnkiise

En esta sección, se han presentado una serie de estrategias de codificación eficaces y de esfuerzo que te ayudarán a codificar el vocabulario en tu memoria a largo plazo.

## 7. Cómo recordar palabras cuando las necesitas

Hasta ahora hemos visto lo importante que es utilizar estrategias eficaces para codificar la información en la memoria a largo plazo. Es igualmente importante utilizar estrategias eficaces para recuperar información de la memoria a largo plazo y, de hecho, algunas de las estrategias que acabamos de ver también ayudan a recuperar información de la memoria a largo plazo. Por ejemplo, la repetición espaciada le ayuda a registrar nuevas palabras en su memoria a largo plazo, pero también le ayuda a recordar las que ya conoce. De hecho, la repetición espaciada es una de las formas más útiles de recuperar los conocimientos que tienes en la memoria a largo plazo para poder utilizarlos. La otra es la autoevaluación.



Lea el siguiente post sobre prácticas de recuperación de The Learning Scientists, un grupo de científicos de psicología cognitiva, cuyo objetivo es hacer más accesible la investigación científica sobre el aprendizaje a estudiantes, profesores y otros educadores.



**Learn how to Study Using...  
Retrieval Practice**  
<http://www.learningscientists.org/blog/2016/6/23-1>



### **Resumen de la unidad 6**

Espero que esta unidad te haya dado muchas ideas sobre cómo aprender vocabulario, ¡y que entiendas cómo funciona tu memoria!

# ACTIVIDAD DE EVALUACIÓN

## Bitácora metacognitiva de vocabulario.

**Objetivo:** Desarrollar la capacidad de autorregulación y pensamiento estratégico al aplicar, evaluar y documentar las técnicas de codificación de vocabulario propuestas en la Unidad 6.

**Procedimiento:**

**Paso 1:** Elige y planifica tu estrategia (codificación con esfuerzo)

La Unidad 6 propone técnicas efectivas: **Agrupación, Mnemotecnia, Palacios de la Memoria, Personalización y Espaciado.**

**1. Selección:** Elige **una** de estas técnicas efectivas (o combina dos) que nunca hayas usado antes o que uses poco.

**2. Planificación:** Define un conjunto de **30 palabras nuevas** que desees aprender en los próximos tres días.

**Estrategia elegida:** \_\_\_\_\_

**Palabras nuevas (30):** \_\_\_\_\_

**Paso 2:** Aplique la estrategia (la práctica consciente)

Durante los próximos tres días, dedica tu tiempo de estudio a aplicar únicamente la estrategia seleccionada para codificar esas 30 palabras.

- Si eligió Agrupación: Crea un mapa mental o una tabla temática.
- Si eligió Mnemotecnia: Inventa una regla o un acrónimo para un grupo de palabras.
- Si eligió Personalización: Crea una frase sobre ti donde uses cada palabra nueva.
- Si eligió Espaciado: Defina horarios específicos de repaso (Ej. Día 1: Introducción; Día 2: 12 h después; Día 3: 24 h después).

**Paso 3:** Análisis y reflexión (metacognición)

**Responde las siguientes preguntas en su bitácora:**

**1. Conexión con el concepto:** La unidad afirma que las estrategias efectivas requieren "esfuerzo" para codificar la información en la memoria a largo plazo. ¿Sintiste que esta nueva técnica fue más o menos esforzada que tus métodos habituales (ej. leer la lista o solo repetir)? Describe el tipo de esfuerzo mental que requirió.

**2. Efectividad percibida:** Después de los tres días, ¿cuántas de las 30 palabras consideras que pasaron a tu vocabulario *productivo* (es decir, puedes usarlas en una frase sin dudar)? ¿Cómo se compara este resultado con la cantidad de palabras que sueles recordar usando tus métodos antiguos (subrayar, repetición simple, etc.)?

**3. Profundidad del conocimiento:** Selecciona **una** palabra de tu lista y reflexiona sobre tu conocimiento:

**Significado:** ¿Conoces su traducción exacta y sus posibles connotaciones?

**Propiedades sintácticas:** ¿Sabes si es un sustantivo o un verbo? ¿Con qué otras palabras suele combinarse (colocaciones)?

**Registro:** ¿La usarías en una conversación informal con amigos o solo en un texto formal?

**4. Autonomía y planificación futura:** Con base en tu experiencia en estos tres días, ¿decidirías *integrar* esta nueva estrategia a tu rutina de estudio de vocabulario de forma permanente? ¿Por qué?

¿Qué elemento de la Unidad 6 (tamaño de vocabulario, profundidad, mnemotecnia, etc.) consideras que es el más valioso para ayudarte a alcanzar la meta de su "yo bilingüe"?

## Unidad 7: Leer y escribir en inglés: sí puedes, paso a paso

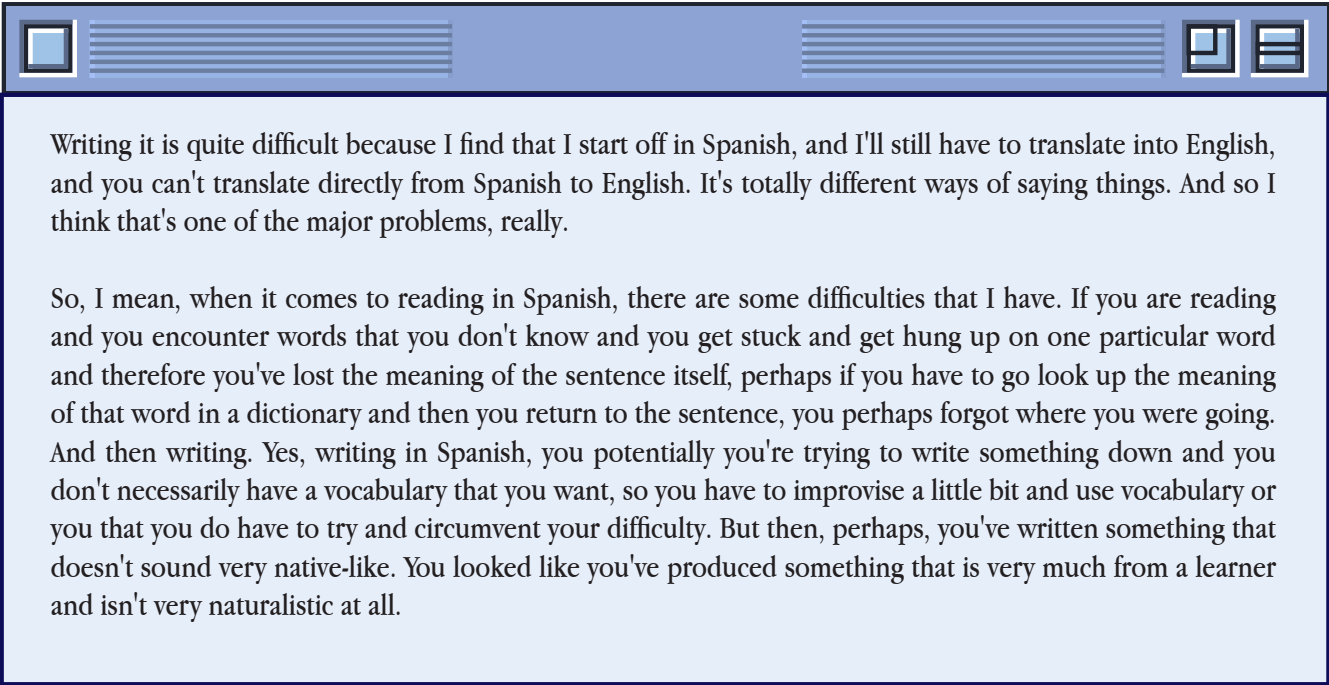
### Introducción

Además de hablar y escuchar, las otras dos habilidades lingüísticas en el aprendizaje de idiomas son leer y escribir.

Al final de esta unidad, serás capaz de:

- comprender cómo desarrollar la lectura y la escritura.
- entender la diferencia entre hojear y escanear.
- encontrar formas de comprobar lo que escribes.

En primer lugar, lee el siguiente texto en el que algunos alumnos hablan de las dificultades de leer y escribir en una lengua extranjera.



Writing it is quite difficult because I find that I start off in Spanish, and I'll still have to translate into English, and you can't translate directly from Spanish to English. It's totally different ways of saying things. And so I think that's one of the major problems, really.

So, I mean, when it comes to reading in Spanish, there are some difficulties that I have. If you are reading and you encounter words that you don't know and you get stuck and get hung up on one particular word and therefore you've lost the meaning of the sentence itself, perhaps if you have to go look up the meaning of that word in a dictionary and then you return to the sentence, you perhaps forgot where you were going. And then writing. Yes, writing in Spanish, you potentially you're trying to write something down and you don't necessarily have a vocabulary that you want, so you have to improvise a little bit and use vocabulary or you that you do have to try and circumvent your difficulty. But then, perhaps, you've written something that doesn't sound very native-like. You looked like you've produced something that is very much from a learner and isn't very naturalistic at all.

La lectura y la escritura se consideran aspectos básicos de la educación: si una persona no sabe leer ni escribir, se considera analfabeta. Leer y escribir en otro idioma puede ser una experiencia muy frustrante, después de todo, puedes leer y escribir en tu idioma.

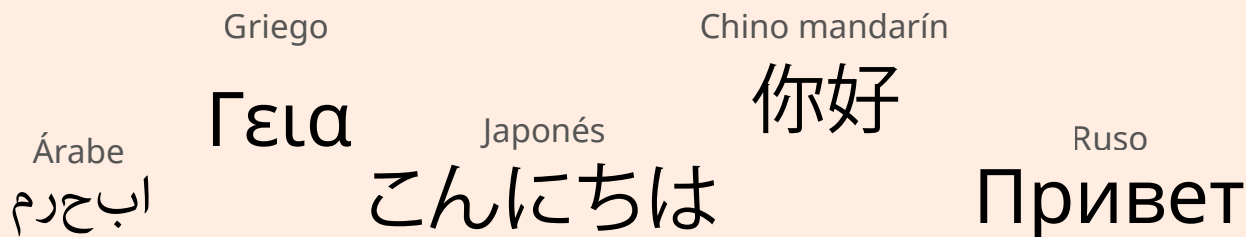
El primer reto al aprender a leer y escribir en otro idioma puede ser tan básico como el alfabeto o la escritura. Los estudiantes de griego, ruso, árabe, chino o japonés, por ejemplo, se enfrentan a textos que ofrecen poco que pueda reconocer alguien que sólo esté familiarizado con el alfabeto romano. Lo mismo ocurre con los estudiantes de otras lenguas, como el inglés, el español o el alemán.

Los retos son distintos dependiendo de si la lengua que aprendes tiene un alfabeto diferente o una escritura logográfica. En el caso de alfabetos diferentes (por ejemplo, griego o ruso), hay que aprender a escribir las letras y qué sonidos de la lengua representa cada una de esas letras. A continuación, las letras se unen para formar palabras. En el caso de las lenguas logográficas como el chino o el japonés, cada símbolo tendrá un sonido, una representación gráfica y una variedad de significados que cambian según el contexto y con qué otros símbolos se unen para formar nuevas palabras.

Aprender a escribir distintos alfabetos requiere tiempo y mucha práctica, igual que aprender a escribir en tu propia lengua cuando eras niño.

## **ACTIVIDAD** Escribir hola en diferentes alfabetos.

Mira las palabras "hola" en árabe, griego, japonés, chino mandarín y ruso. Copia la escritura de cada idioma en un papel para experimentar cómo es escribir con escrituras diferentes.



### Leer en inglés

Dejando a un lado los problemas que plantean los distintos alfabetos y escrituras, la lectura en la lengua meta puede plantear una serie de dificultades. En esta sección y en la siguiente profundizará en la lectura y la escritura por separado.

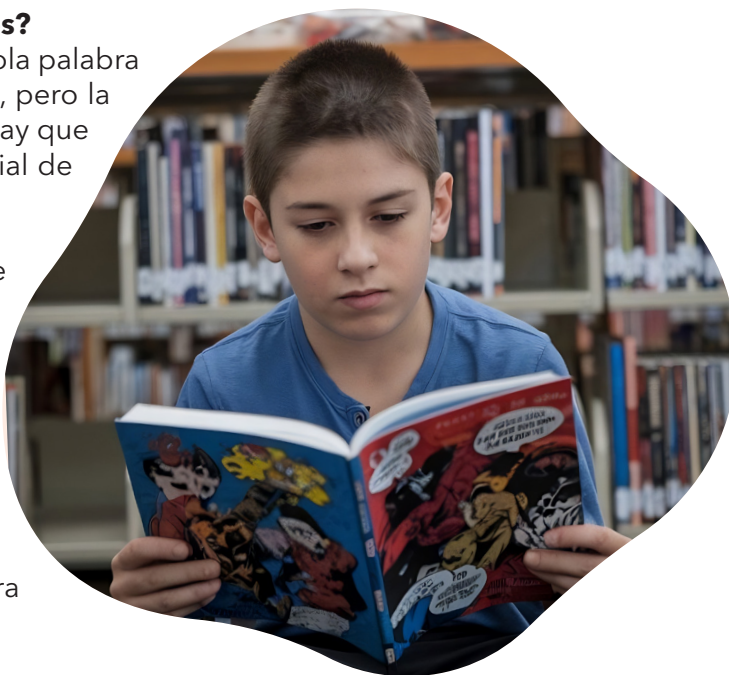
#### ¿Dónde empezar si quiero leer en inglés?

Un texto puede ser tan breve como una sola palabra en un cartel o tan largo como una novela, pero la longitud es sólo uno de los factores que hay que tener en cuenta a la hora de elegir material de lectura.

Como profesor de inglés, mis alumnos me piden a menudo recomendaciones sobre qué leer.

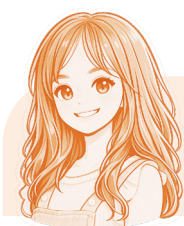
Mi respuesta suele ser preguntarles qué les gusta leer en español. Si leen sobre todo revistas, no tiene mucho sentido sugerirles un clásico de la literatura, sobre todo al principio de su aprendizaje. Podría disuadirles de leer en inglés para siempre.

Así que, si te gustan los cómics, lee cómics en inglés. Si te gustan las revistas de espectáculos, léalas en inglés. Estar familiarizado con el tema te facilitará la lectura y buscar palabras de ese tema será una actividad que te merecerá la pena, ya que tienes interés en el tema y querrás utilizar ese vocabulario cuando hables de las cosas que te gustan.



Algunas personas suponen que los libros infantiles son una buena opción para empezar a leer en la lengua extranjera; después de todo, son los primeros textos que suelen encontrar los niños nativos de esa lengua. Aunque los libros infantiles pueden tener un argumento sencillo, su lenguaje no es necesariamente más fácil de entender. De hecho, pueden emplear expresiones que utilizan los niños y que incluso los estudiantes avanzados de idiomas pueden tener dificultades para entender si no han mantenido conversaciones con niños que hablen su lengua meta. También suelen tener palabras inventadas, o un uso muy creativo y lúdico del lenguaje que los alumnos pueden encontrar desconcertante.

En la Unidad 5, presentamos la idea del material de comprensión auditiva graduada, y también existe material de lectura graduada para ayudarte a practicar la lectura. Los libros de lectura graduada son un buen punto de partida. Son libros que se han simplificado para que los estudiantes de idiomas puedan entenderlos mejor o libros que se han escrito específicamente para estudiantes de idiomas. La complejidad de su vocabulario y su gramática está graduada en función de los distintos niveles de dominio de la lengua, a veces utilizando el Marco de Referencia del Consejo de Europa que presentamos en la Unidad 1. Suelen venir con listas de vocabulario y gramática. Suelen ir acompañados de listas de vocabulario y actividades de comprensión.



### Patricia dice:

*Quando empecé a aprender inglés, me gustaba leer lecturas graduadas. Suelen venir con audio, así que, al escuchar mientras lees, puedes entrenar el oído y la vista y aprender cómo se pronuncian las palabras más difíciles.*



Los textos bilingües son también una buena manera de acercarse a la lectura en la lengua meta. Presentan el texto en dos idiomas, con una página en la lengua meta seguida de la misma página en la lengua materna. Aunque el lenguaje no está simplificado como en los lectores graduados, tener la traducción al lado ayuda al lector a seguir el texto sin tener que detenerse cada pocas palabras para buscar significados.

A menudo recomiendo a mis alumnos que consigan una versión de su libro favorito en inglés o su traducción al inglés. Al estar familiarizados con la lengua, los personajes y el argumento del libro, aunque no entiendan muchas palabras, no tienen que esforzarse con el vocabulario o el argumento, ya que saben lo que está pasando. También puede ser divertido descubrir qué se ha cambiado en la traducción. La siguiente imagen muestra cómo se han traducido a diferentes idiomas algunas de las palabras y personajes de la serie Harry Potter. Hay algunas opciones interesantes.

Copyright: James Chapman



## ACTIVIDAD

Investiga sobre tu libro favorito.

Busca en Internet el título de tu libro, cómic o novela gráfica favoritos en inglés. ¿Varía el título o es una traducción literal? ¿Qué te parece la imagen de la portada? ¿Es muy diferente de la portada de la edición en español?

### ¿Te abruma un texto largo? Estrategias para enfrentarlo

A menudo, los alumnos pasan mucho tiempo leyendo un texto, buscando palabras y estructuras, hasta que lo han entendido completamente. No todos los textos deben leerse palabra por palabra y, a menudo, no es necesario entender todas las palabras para obtener la información que se necesita de un texto.

A veces basta con saber de qué trata el texto. Por ejemplo, al leer un periódico, puede que sólo le interese el titular para saber de qué trata la noticia y decidir si te interesa. O puede que te hayan pedido que des las respuestas a algunas preguntas que se encuentran en un texto. En ese caso, hojear el texto para identificar las palabras clave de las preguntas te ayudará a encontrar la información en un texto sin necesidad de leer o entender cada palabra del mismo. Los subtítulos de un texto también te darán pistas sobre si necesitas leer una sección concreta o no. Si el texto está en formato digital, la búsqueda de palabras relevantes también te ayudará.



Si buscas información concreta, puede que ni siquiera tengas que leer lo esencial, bastará con escanear el texto. Es lo que hacemos siempre en español. Del mismo modo que no leemos todo el horario de un autobús o vuelo, sino que nos limitamos a buscar la información sobre el autobús o vuelo que necesitamos, podemos hacer lo mismo con un texto en inglés.

Así que recuerda que, al igual que en español, cuando lees en inglés no tienes por qué leer todas las palabras de un texto. La lectura por ojeadas (o lectura para captar lo esencial) y el escaneo son dos estrategias de lectura que todos utilizamos cuando leemos en nuestra lengua materna, y son igualmente útiles cuando leemos en inglés.

## ACTIVIDAD ¿Escanear u hojear?

¿Escanea u hojea en las siguientes situaciones?

- Averiguar el tiempo en tu zona a partir del parte meteorológico de un periódico
- Echa un vistazo a la guía de televisión para ver si hay algo que te apetezca ver.
- Averiguar de qué trata una noticia
- Averiguar el precio de un artículo en un catálogo
- Ojear un libro para ver si te apetece leerlo
- Lee las dos primeras frases de cada párrafo de un artículo largo de periódico para saber de qué trata.
- Averiguar la salida de su vuelo en el tablón de anuncios del aeropuerto

### ¿Buscar cada palabra te cansa? Aprende a seleccionar

Como hemos dicho antes, hay formas de decidir si necesitas buscar cada palabra que encuentres. Puede ser que se encuentre en una parte del texto que no te proporcione la información que necesitas. Pero si estás leyendo una obra de ficción, es posible que quieras asegurarte de que entiendes todo lo que dice el texto. Adivinar el significado de las palabras a partir del contexto en el que aparecen es un ejercicio útil. No acertarás siempre, pero también te acostumbrarás a utilizar esta estrategia y mejorarás en ella.

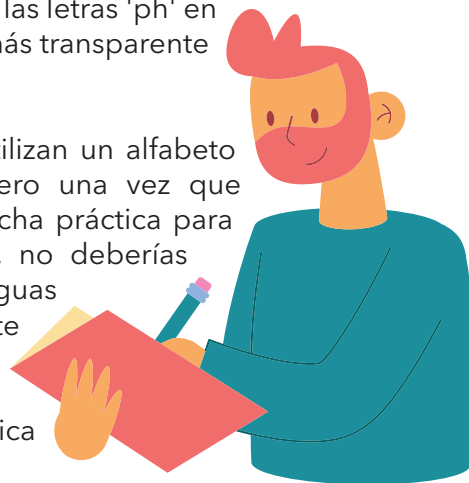
### Escribir en inglés: empieza con lo que sabes

Para algunas personas, escribir en la lengua meta parece una tarea más fácil que hablar, ya que se dispone de más tiempo para pensar qué se quiere comunicar y cómo. Otros lo ven al revés, ya que al hablar no queda rastro de los errores y al escribir los errores quedan impresos, lo que aumenta la presión, sobre todo cuando lo que has escrito lo verán los demás.

La escritura plantea una serie de retos al estudiante de idiomas. Uno de ellos es cómo escribir las palabras que oye. Algunas lenguas, como el italiano o el español, tienen un sistema de escritura muy transparente, en el que un sonido suele estar representado por una letra. Siempre que sepas identificar las letras que corresponden a cada sonido, acertarás casi siempre con la ortografía. Otras lenguas, como el inglés, tienen una correlación más compleja entre sonido y grafía, lo que las hace más difíciles de escribir.

Así, por ejemplo, en español, el sonido /f/ se representa siempre por la letra 'f' (en palabras como final y foto). En inglés, en cambio, el sonido /f/ está representado por la letra 'f' en palabras como fish y final, por las letras 'ff' en offer y off, y por las letras 'ph' en photo, por ejemplo. Como puede ver, el español es mucho más transparente que el inglés.

Llevará tiempo acostumbrarse a escribir en lenguas que utilizan un alfabeto diferente al de su lengua materna (como el griego), pero una vez que conozca la correspondencia entre sonido y letra, y con mucha práctica para que escribir las letras no suponga un reto en sí mismo, no deberías tardar demasiado en acostumbrarte. En el caso de las lenguas que utilizan grafías logográficas, la situación es totalmente distinta, ya que tu mente tendrá que relacionar el sonido con el símbolo, el símbolo con el significado y, muy probablemente, tanto el símbolo como el sonido con una versión ortográfica simplificada y más fonética, como el pinyin en chino.



## ¿No sabes cómo escribir lo que piensas? Soluciones

Es una experiencia muy frustrante para muchos estudiantes de idiomas. Estamos acostumbrados a comunicarnos en nuestra propia lengua, tanto al hablar como al escribir. Cuando estamos aprendiendo un idioma, tenemos un abanico más limitado de expresión y vocabulario. Por ejemplo, aunque quieras decir que vives en una casa victoriana del siglo XIX que heredaste de tu abuela, si eres principiante sólo podrás escribir "Vivo en una casa grande". Sabe que esto puede no comunicar tanto como le gustaría, o incluso confundir al lector, pero en esta fase de tu aprendizaje de idiomas te aconsejo que intentes limitar tu escritura a lo que sabe comunicar y no a lo que desearía poder comunicar. Por supuesto, puedes arriesgarte a adivinar el vocabulario y las expresiones necesarias para escribir lo que quieras, pero sobre todo si lo que vas a escribir va a ser evaluado, puede que sea más seguro no arriesgarse demasiado. Tu profesor sabrá lo que puedes y lo que no puedes hacer en el nivel de lengua en el que estás trabajando.

Por otro lado, si no se trata de una situación en la que vayas a ser evaluado, quizá quieras experimentar un poco con tu escritura y esforzarte. Escribir es un proceso creativo y, como no tienes la presión del tiempo para responder como en la comunicación oral, puedes reflexionar fácilmente sobre lo que has escrito y ampliarlo sin correr demasiados riesgos.

Lee lo que dice esta persona sobre cómo ampliar su escritura.

Let's look at this sentence: **I live in a house.**

If you have written this, you may want to expand it with more detail. So, you could add an adjective:

**I live in an old house.**

You can then add information about location:  
**I live in a beautiful old house by the sea.**

You could then add another adjective:  
**I live in a beautiful old house.**

And keep adding information about who you live with:  
**I live in a beautiful old house by the sea with my family.**

El tipo de palabras que se han añadido a la frase original son palabras bastante comunes cuando se está aprendiendo inglés, por lo que, aunque se está arriesgando al añadir palabras, no se está intentando algo mucho más avanzado como: Vivo en la casa donde vivía mi abuela. Ese añadido incluye una oración subordinada que incorpora un tiempo pasado, y puede ser demasiado ambicioso para tu nivel si aún no has aprendido a hablar del pasado.



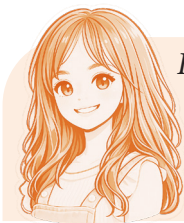
## ACTIVIDAD

Intenta ampliar tú mismo la frase.

Escribe la primera frase que te hemos proporcionado en inglés. Después intenta ampliarla con las palabras adicionales que incluimos en el ejemplo o similares.

*I have a pet.*

### Patricia dice:



*He guardado muchos de mis antiguos ejercicios de escritura abierta y he vuelto a ellos unas semanas o meses después, para ver qué podía haber mejorado o ampliado cuando aprendí nuevos tiempos verbales o puntos gramaticales. También es muy alentador echar la vista atrás y ver cuánto has mejorado en el transcurso de unas semanas o meses.*

### Cómo revisar tu texto sin depender de traductores

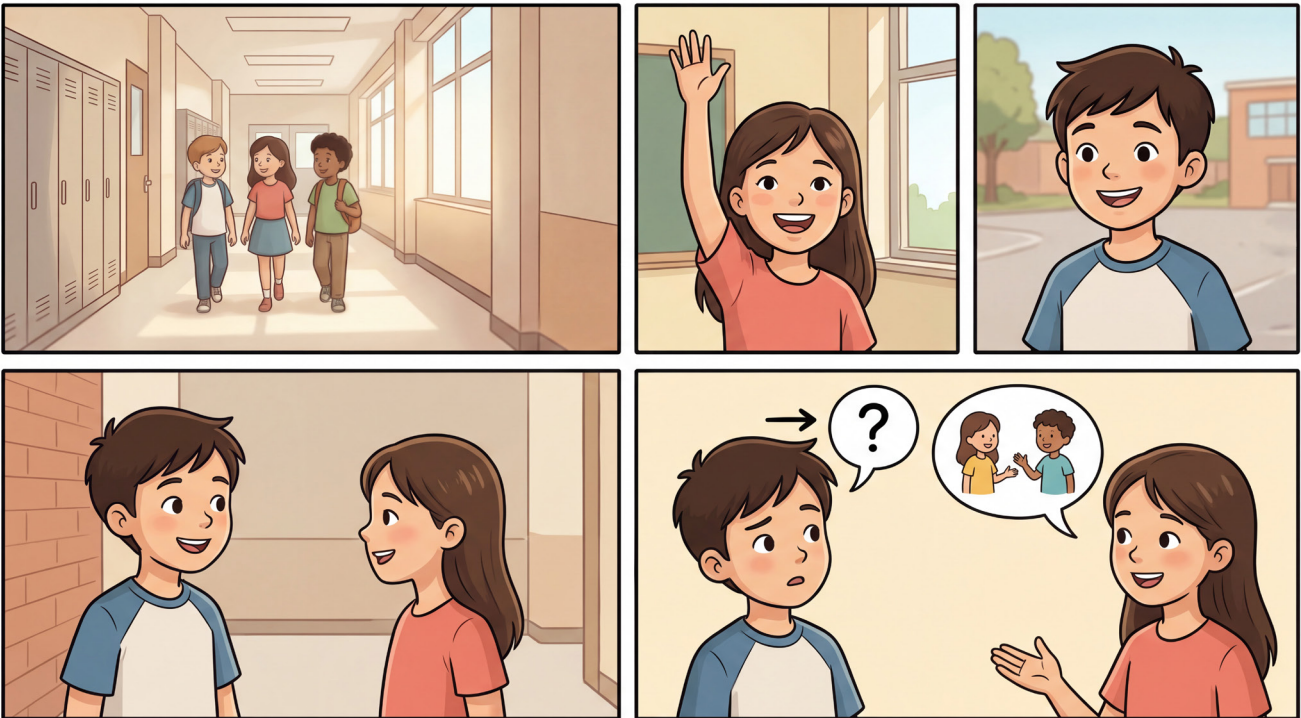
Una herramienta útil (y sorprendentemente infrautilizada) para comprobar lo que ha escrito es escribirlo en un procesador de textos y (después de ajustar el idioma a la lengua de destino) utilizar las herramientas de ortografía y gramática para revisar el texto. También puedes recurrir a herramientas especializadas en corrección y retroalimentación de estilo, como Grammarly o Quillbot. Estas herramientas pueden sugerirte cambios que deberás tener en cuenta (siempre con una actitud crítica, pues estas herramientas también pueden equivocarse). No se trata de hacer trampas, sino de aprender de los errores cometidos y de las sugerencias ofrecidas.

Otra herramienta útil es introducir tu texto en una herramienta de traducción. Si la traducción se ajusta a lo que querías decir, puedes deducir que, aunque no sea perfecta, comunica lo que querías escribir. Resulta tentador utilizar una herramienta de traducción para redactar el texto en primer lugar. Sin embargo, para desarrollar tu habilidad de redacción (y tu autonomía y aprendizaje), te recomiendo usarlas solo como herramienta de **revisión** de tu propia producción.

Los alumnos más avanzados pueden seguir el proceso de ampliación de su escritura comprobando el uso que hacen del vocabulario y fijándose en sus frases y en cómo enlazan unas con otras, por ejemplo.

## ACTIVIDAD Describir un dibujo animado.

Observa la viñeta siguiente y escribe una frase en inglés para describir lo que ocurre en cada una de las viñetas. Empieza con la frase: 'I saw Michael walking down the street'.



Piensa ahora en cómo podrías mejorar el vocabulario y añadir más detalles, tomándote licencias creativas si lo deseas. Intenta sustituir palabras comunes como "dijo" o "va" por otras más avanzadas. Piensa también en cómo enlazar las frases.

Hay una serie de sitios y aplicaciones en Internet en los que puedes publicar tus textos y los hablantes nativos o competentes pueden darte su opinión u ofrecerte correcciones. Aunque siempre tendrás que tomarlos con cautela, quizá quieras probarlos y decidir por ti mismo si te funcionan.

Algunos de los sitios o aplicaciones que puedes probar son:



[lang-8.com](https://www.lang-8.com)



[hinative.com](https://www.hinactive.com)



[yozzi.com](https://www.yozzi.com)

También encontrarás que sitios como italki.com tienen un diario que puedes pedir a otros miembros de la comunidad que corrijan por ti, y aplicaciones como busuu.com incluyen ejercicios de escritura que otros miembros de la comunidad pueden corregir por ti.

### **Resumen de la unidad 7**

Descubrirás que rodearte de la lengua que estás aprendiendo, ya sea escuchándola o leyéndola, te ayudará enormemente. Algunos sitios y aplicaciones, como los que acabamos de ver, ofrecen el apoyo de una comunidad de estudiantes que pueden ayudarte a escribir y a hablar.

Ahora deberías poder:

- ✓ Comprender cómo desarrollar la lectura y la escritura
- ✓ Entender la diferencia entre hojear y escanear
- ✓ Encontrar formas de comprobar lo que escribes.



# ACTIVIDAD DE EVALUACIÓN

**Actividad de Evaluación 1:** La estrategia del lector inteligente

**Objetivo:** Consolidar el dominio de las estrategias de lectura (hojear y escanear) y reflexionar sobre la selección de materiales de lectura apropiados para el nivel.

## I. Aplicación práctica: Escaneo vs. Ojeada

La Unidad 7 te enseñó a diferenciar entre **Ojeada (Skimming)** y **Escaneo (Scanning)**. Para consolidar este aprendizaje, realiza el siguiente ejercicio en un texto en inglés (puede ser una noticia online, un correo o un texto largo del libro):

1. **Encuentra el título:** Encuentra un artículo o texto digital en inglés sobre un tema que te interese. Usa el método de **Ojeada** para leer el titular y la primera frase de cada párrafo.
2. **Tarea de ojeada (Reflexión A):** Después de 30 segundos de hojear el texto, escribe una frase en español que resuma el tema principal del artículo.
3. **Tarea de Escaneo (Reflexión B):** Ahora, usa el Escaneo para buscar un dato muy específico dentro del texto (ej. un número, una fecha o el nombre de una persona que se menciona). Anótelo.

## II. Reflexión: Mi recorrido de lectura

Responde las siguientes preguntas en su bitácora de aprendizaje:

1. **La palabra desconocida:** Al realizar la tarea anterior, ¿qué porcentaje de palabras dirías que entendiste? Si encontraste palabras que no conocías, ¿las buscaste inmediatamente o intentaste deducirlas por el contexto?  
o Reflexiona: ¿Qué tan cómoda o incómoda te sientes intentando "adivinar" una palabra sin buscarla? ¿Por qué la guía recomienda que no es necesario buscar todas las palabras?
2. **Materiales de lectura:** La unidad desaconseja leer libros infantiles al principio. Si tu objetivo es aprender vocabulario de enseñanza del inglés, ¿qué tipo de material de lectura auténtico (revistas, blogs, informes, etc.) seleccionarías? Justifica tu elección y explica por qué sería más efectivo para tu "yo bilingüe" que un libro de lecturas graduadas.

# ACTIVIDAD DE EVALUACIÓN

**Actividad de Evaluación 2:** La autoedición del aprendiz

**Objetivo:** Fomentar el uso estratégico de herramientas digitales (procesadores de texto, IAGen) para la revisión y la mejora del texto escrito, y consolidar la estrategia de expansión de frases.

## I. Expansión de Frases y Autoevaluación

1. Frase inicial: Escribe la siguiente frase en inglés en un procesador de texto: I went to the party.
2. Expansión (Riesgo y Detalle): Desarrolla la frase inicial con al menos 4 adiciones o frases subordinadas, tal como se enseña en la unidad, para hacer tu texto más rico en vocabulario.
3. El Reto de la Ortografía: Intenta usar al menos una palabra con una ortografía compleja o irregular (p. ej., through, knowledge, photograph).

## II. Reflexión y uso estratégico de IAGen

1. Revisión con herramienta: Pega tu frase expandida en una herramienta de revisión gramatical (como Grammarly, Quillbot o la revisión de tu propio procesador de texto).
  - o Documenta: ¿Qué errores (gramaticales, de estilo o de ortografía) te señaló la herramienta?
  - o Reflexiona: En la sección "Cómo revisar tu texto sin depender de traductores" se menciona que debe usarlas con "ojo crítico". ¿Estuviste de acuerdo con todas las sugerencias de la herramienta? ¿Hubo alguna sugerencia que rechazarías o que sonaría demasiado "formal"? Explica por qué.
2. El dilema del redactor: La unidad advierte sobre usar traductores para escribir el texto completo.
  - o Reflexiona: Si te encuentras atascado en una idea, ¿cuál es la línea de acción más efectiva para tu autonomía a largo plazo?
    - A) Traducir la idea completa en Google Translate y copiarla.
    - B) Limitar su escritura a lo que ya sabe y luego usar el traductor solo para verificar que el mensaje se entienda.
    - C) Buscar una sola palabra o frase clave que no conoce y, una vez encontrada, intentar integrarla usted mismo en su propia frase.
  - o Justifica cuál de las tres opciones eliges y por qué se alinea mejor con el objetivo de desarrollar tu **habilidad de redacción** en inglés.

## Palabras Finales: La Meta es el Camino

Has llegado al final de esta guía, pero –y esto es lo más importante– estás apenas comenzando la verdadera aventura.

A lo largo de estas páginas, hemos insistido en una idea central: **aprender inglés no es una carrera, sino una maratón**. No se trata de memorizar en tres semanas, sino de un proceso que exige **compromiso, constancia y, sobre todo, una profunda autonomía**.

Ya no eres solo un estudiante, sino un **estratega de tu propio aprendizaje**.

Recuerde las herramientas esenciales que llevas contigo:

- **Tu Futuro Yo Bilingüe:** Es tu mapa, tu fuente de motivación intrínseca. Revísalo con frecuencia y utilízalo como combustible cuando el camino se sienta difícil.
- **Tus Metas SMART y el MCER:** Son tu brújula para saber que cada paso que das es medible, realista y te acerca a tu objetivo.
- **Tu Bitácora Metacognitiva:** Es tu herramienta más poderosa. Sigue observando tus propios obstáculos, evaluando tus estrategias y reflexionando sobre cómo aprendes. **El autoaprendizaje es la habilidad clave.**

El éxito no es un único punto de llegada (el examen, el ascenso, el viaje), sino la suma de todos los pequeños triunfos diarios: esa palabra nueva que usas correctamente, esa frase que entiendes sin subtítulos, o esa conversación que fluye sin esfuerzo.

Te invitamos a recorrer tu camino con curiosidad, a abrazar los errores como oportunidades de aprendizaje y a confiar plenamente en el potencial que has demostrado. **El inglés no se aprende en un día, pero cada día cuenta.**

*¡Adelante! Tu maratón ha comenzado.*

## **Declaración de uso de IA**

### **Nombre de la herramienta de IA utilizada**

Gemini (Google), consultado entre diciembre de 2025 y marzo de 2026.

El presente libro es una obra de traducción y adaptación técnica realizada íntegramente por el autor; la adaptación, la selección de contenidos y el enfoque pedagógico son producto exclusivo del análisis y la trayectoria profesional del autor.

El uso de la IA se limitó a funciones de apoyo editorial, aplicadas de la siguiente manera:

∅ Se utilizó la IA para la síntesis de conceptos y la organización lógica de los objetivos de aprendizaje.

∅ Para el soporte visual, se integraron ilustraciones de Freepik (licencia Premium) con el fin de aligerar la carga cognitiva y facilitar la lectura en todo el volumen.

∅ Se empleó la IA únicamente como asistente de redacción para la revisión de estilo, garantizando fluidez narrativa y coherencia en el lenguaje técnico, sin alterar el rigor académico de la obra.



## **Dr. Oscar Manuel Narvaez Trejo**

Profesor de tiempo completo en la Facultad de Idiomas, Universidad Veracruzana. Doctor en Estudios del Lenguaje (Kent University) y Maestro en Enseñanza del Inglés (Aston University). Miembro del SNII y evaluador permanente de COAPEHUM. Ha publicado libros, capítulos y artículos. Sus líneas de investigación incluyen integración tecnológica e impacto de la inteligencia artificial en la formación de profesores, autoeficacia docente y desarrollo del pensamiento crítico en la formación de profesores.

# **APRENDE A APRENDER INGLÉS**

*fundamentos y estrategias  
para la autonomía*