

# APRENDE INGLÉS

de una vez por todas  
en 10 pasos



**Javier Leiva-Aguilera**

# Aprende inglés de una vez por todas en 10 pasos

**JAVIER LEIVA-AGUILERA**

**Autor:**

Javier Leiva-Aguilera

**Licencia de uso:**

Creative Commons 4.0:

Atribución, Uso no comercial, Compartir igual

**Publicación:**

2014

## 0 INTRODUCCIÓN

Hace años que aseguras en tu curriculum que tienes un nivel de inglés intermedio, pero sabes que no es verdad. Cuando ves (si es que alguna vez la ves) una película americana en versión original, apenas entiendes nada. De vez en cuando te anima darte cuenta de que comprendes algún texto al leer. La pena es que después te pones con otro y descubres que te has perdido antes de llegar a la mitad, así que se puede decir que tu comprensión lectora en la lengua de Shakespeare depende el tema, de cómo el autor ha estructurado el texto o qué amplitud de vocabulario ha usado. La verdad es que la mayor parte de las veces lo que sabes no te sirve para entender un texto con todos sus matices.

Yendo por la calle, algunas palabras de lo que están diciendo esos turistas que caminan a tu lado te resultan comprensibles. Aguzas el oído y, como por arte de magia, la oscuridad vuelve a tu mente. El caso es que, si se les ocurre dirigirse a ti para preguntarte algo, no sabrás qué responder. El corazón te late desbocado solo de pensarlo.

Porque hablar lo has intentado, pero no consigues que salgan de tu boca más que algunas palabras trastabilladas. Empiezas una frase pero te falta una palabra, o dos o más, y además no consigues acordarte del tiempo verbal que debes usar en ese momento. Para colmo, los nervios se apoderan de ti y en un instante estás tan bloqueado que se te hace imposible pensar cualquier frase alternativa a la que ibas a decir. Gatillazo... y a esperar a la siguiente oportunidad.

Si lo anterior te ocurre ante cualquier oportunidad de conversación sin más trascendencia, ponte en la situación de una entrevista de trabajo. Delante de ti hay alguien de recursos humanos que busca tus defectos para compararlos con los del resto de candidatos.

Casi todos los que os presentáis tenéis nivel intermedio de inglés. Eso habéis dicho, al menos. Todos sabemos cuál es el resultado de esa entrevista: se lleva el trabajo el único que de verdad tenía ese nivel porque ha estado estudiando algunos veranos en Inglaterra.

Te voy a ser sincero: si no te esfuerzas, no lo vas a conseguir. Olvídate de métodos mágicos que con mil palabras memorizadas te ponen a un nivel aceptable, o que te lavan el cerebro y te lo reconfiguran *made in Britain* a base de escuchar grabaciones ininterrumpidamente mientras duermes. Cualquier aprendizaje está asociado a una voluntad y un esfuerzo, y este no es una excepción.

Este libro no es una receta mágica sino solamente un tratado del sentido común. En él, te recomiendo que te fijes objetivos, que te marques unas obligaciones y que te ciñas a ellas a través de una serie de actividades relacionadas con la práctica y aprendizaje del idioma. Sé constante y no te dejes vencer por la pereza o el desánimo, y lo conseguirás. Este no es un intento más: tiene que ser el definitivo. Si realmente lo quieres, así será.

Yo no soy profesor de inglés. De hecho, todavía me queda bastante por aprender. Pero este que describo es el método que ha supuesto el verdadero salto cualitativo en mi aprendizaje. Como tú, he pasado años acomplejado por este tema y esperando que el dominio de la lengua llegase después de un pequeño esfuerzo o incluso, por decirlo de algún modo, por combustión espontánea. Pero un día decidí enfrentarme a la realidad: o me ponía en serio o mejor me olvidaba de llegar un día a dominar el inglés. Y claro, me puse a ello...

He probado muchas cosas y las que te presento aquí son las que, en conjunto, mejor me han funcionado. Dado que me considero una persona de inteligencia media y aptitudes normales, estoy convencido de que también te funcionará a ti. Eso sí: intenta seguir todos los pasos. Verás como merece la pena el esfuerzo.

# 1 ESTABLECE OBJETIVOS

Llevas toda la vida diciendo que sí, que esta vez te vas a poner con ello. Pero, como mucho, te has inscrito a algún curso, has recuperado un libro antiguo de gramática de esos que tienes en casa desde tiempos pretéritos o te has puesto a ver algunos vídeos con subtítulos en [Youtube](#).

Nada de lo anterior es malo (de hecho, todo es positivo). El problema es que terminado el curso te has olvidado de seguir practicando, o el libro de gramática te ha dejado frustrado al poco de empezar, o te has aburrido de ver vídeos que no entiendes y cuyo tema posiblemente ni siquiera te interesa. Quizá las tres cosas a la vez.

El problema es que no tienes un plan, pero esta vez va a ser distinto. Para empezar, te vas a marcar una fecha límite para saber inglés. Es decir, para ser capaz de desenvolverte con garantías en una conversación, para entender un programa televisivo o para escribir un texto de forma bastante correcta. No buscas la perfección: buscas ser capaz de establecer una comunicación fluida en la mayoría de las situaciones normales que te puedes encontrar.

¿Cuánto tiempo necesitas para poder cumplir ese objetivo. Bueno... ahí lamento no poder ayudarte porque no sé de qué nivel partes. Pero si eres como la gran mayoría y estás en ese nivel intermedio que en realidad equivale a haber machacado la gramática durante años pero nunca haber practicado realmente el idioma, te diría que pienses en un horizonte de alrededor de un año.

¿Te parece mucho? Pues ahora piensa: ¿cuánto tiempo llevas queriendo saber inglés? Muchísimo más que eso, ciertamente.

Una vez fijado tu horizonte temporal, es hora de planificar cuánto vas a dedicar diariamente al inglés. Diariamente, sí: si realmente quieres aprenderlo, métete en la cabeza que vas a tener que esforzarte. Cada minuto que le dediques es un minuto menos que te falta para dominarlo. Quieres que en los próximos meses el inglés sea una de las cosas más importantes de tu vida; quieres de repente darte cuenta un día de que estabas pensando en inglés. ¿Sin irte a vivir a un país anglosajón? Bueno... si puedes hacer eso ciertamente tu aprendizaje se acelerará, pero como la mayoría de la gente no se lo puede permitir, lo mejor es que no cuentes con ello: deberás aprender desde tu casa en un lugar donde no se habla inglés.

Por cierto, que una buena manera de fijarte una fecha objetivo es hacerla coincidir con un viaje. Es decir, por ejemplo: *el verano que viene nos vamos de vacaciones a Liverpool y tengo que conseguir ser capaz de conseguirlo para entonces.*

Como te decía, es necesario que decidas cuánto tiempo vas a dedicarle diariamente a tu nueva ocupación. Una hora estaría bien. Más, sería genial. Pero si no dispones de tanto tiempo, no importa. Sé realista y establece el tiempo que puedas. Eso sí: estás adquiriendo un compromiso: si son veinte minutos, desde hoy estás obligado a dedicar cada día ese mínimo de tiempo al inglés. Todos los días.

Por supuesto, la vida no es tan previsible y habrá días en que no cumplirás tu propósito. Podrá ser por trabajo, por un imprevisto o porque simplemente ese día no te apetecerá y te dejarás llevar por la desgana. Está bien, no hay problema: simplemente, al día siguiente retoma tu dedicación e intenta recuperar la regularidad.

## 2 EMPÁPATE DE VIDEOS

Te interesa ver cómo la gente habla. No solo escucharlos, que también, sino verlos en una situación comunicativa completa. Labios que se mueven al emitir sonidos, la expresión facial que acompaña a lo que se dice y movimiento corporal que también transmite un mensaje.

Un error muy común es dedicarse en cuerpo y alma a ver películas y series de televisión. Entiéndeme, hacer eso está bien, pero no te limites a ello. Necesitas ver también otro tipo de vídeos, así que te recomiendo que bucees en Youtube a la búsqueda de grabaciones de todo tipo.

Si tienes un interés especial por algunos temas concretos, busca conferencias en las que se hable sobre ellos. Pero intenta ampliar el espectro de búsqueda y consume también otros temas: adquirirás más vocabulario. Un truco es buscar canales de universidades, ya que algunas ponen a disposición de todo el mundo un montón de material. A mi me gusta, por ejemplo, el de [Stanford](#), aunque por supuesto no veo todos sus vídeos (algunos tratan temas desde una perspectiva tan técnica que resulta imposible seguirlos a no ser que seas especialista en ellos).

Otra sugerencia: busca canales de ayuntamientos de ciudades de Estados Unidos (o de Gran Bretaña, Australia...). Si encuentras alguno muy activo verás como puedes aprender un poco de todo. Uno que me encanta consultar es el de [Riverside](#) (California). Publican nuevos vídeos casi a diario y además de distinta naturaleza y sobre temas bastante variados: reportajes sobre empresas de la ciudad, noticias, agenda de actividades, entrevistas a personas relevantes, información para turistas y visitantes, material de promoción económica, etc.

Por supuesto, puedes buscar canales temáticos o incluso vídeos concretos en los que profesores de inglés explican lecciones de todo tipo. Lo que pretendo transmitirte es que no deberías encasillarte en algo muy concreto, sino intentar ir avanzando a la vez en todo tipo de registros y temas.

Además de conferencias, películas o series y otros tipos de vídeos como los que he comentado, puede ser una buena idea ver programas de televisión. En el propio Youtube puedes encontrar bastante oferta, aunque si quieres más siempre puedes acercarte a otras opciones. [Netflix](#), por ejemplo, tiene muchos programas disponibles (aunque es de pago: unos 6 euros al mes), y también puedes acceder a los espacios web muchos canales de televisión que ofrecen contenido gratuitamente.

Existe un inconveniente respecto a las opciones que acabo de comentar: no siempre ofrecen servicio fuera del país de que son originarios. Por ejemplo, Netflix no se puede contratar desde España. No obstante, existe un servicio legal de pago (unos 4 euros al mes) llamado [Unotelly](#) con el que podemos sortear este obstáculo a través de una redirección por DNS.

Sea como sea, al final estarás consumiendo vídeos regularmente. La siguiente pregunta es: ¿con o sin subtítulos? La respuesta, como a menudo ocurre, es que depende: cuanto menos necesites usarlos, mejor; señal de que tu nivel de comprensión es más bueno. Ahora bien, si los necesitas y están disponibles úsalos sin remordimientos.

Si decides usar subtítulos, intenta que sean en inglés y no en español. En caso contrario, terminarás acostumbrándote a leer sin prestar atención a lo que se dice, con lo cual esto pierde gran parte de su gracia. En cambio, si los usas en inglés, podrás contrastar lo que lees con lo que escuchas y aprenderás nuevas palabras y construcciones lingüísticas.

Un consejo final relacionado con los subtítulos: procura no usarlos siempre. Aunque te cueste entenderlo todo, si te fuerzas a intentarlo poco a poco tu oído se irá mostrando más permeable al idioma.

### 3 ESCUCHA PODCASTS

Ya he dicho que es muy bueno poder ver vídeos porque, además de escuchar a la gente hablar, podemos ver cómo lo hacen. Pero el video tiene un pequeño inconveniente: nos obliga a estar parados mirando atentamente a una pantalla.

Afortunadamente, existe un medio como la radio que permite escuchar sin ver y por lo tanto trabajar el idioma de otra manera. Por supuesto, es ideal estar plenamente concentrados mientras escuchamos un programa de radio, ya que de otro modo la cabeza se nos va a otros pensamientos y terminamos perdiendo el hilo de lo que estamos escuchando (a veces incluso podemos llegar a olvidarnos de que estamos escuchando algo).

En mi caso, el podcast es un recurso fundamental para acostumbrar al oído al idioma inglés. Lo uso constantemente y a dos niveles de intensidad:

- Plenamente concentrado en lo que estoy escuchando. Lo hago así cuando quiero captar todo lo que se dice y del modo en que se dice.
- Mientras hago otras cosas. A veces tengo cosas que hacer y no podría estar plenamente atento, pero escucho grabaciones igualmente porque quiero que mi oído perciba sonidos y que se acostumbre a la musicalidad y a la estructura del inglés hablado.

Con el sistema que más se aprende es con el primero, claro. Pero es complicado encontrar siempre momentos en los que estar plenamente concentrado, así que usar el segundo creo que es también muy bueno. El oído aprende a identificar la separación entre palabras, se acostumbra a la

cadencia del idioma... y en definitiva se va acostumbrando a escuchar hablar en inglés como una cosa natural.

En general, prefiero podcasts cortos antes que largos. Me permiten estar concentrado en un tema e intentar comprender todo lo que se dice. Me ocurre que con programas muy largos termino perdiendo el hilo, a menudo incluso aunque el tema me interese bastante. La capacidad de concentración es limitada, y más cuando además se impone el esfuerzo de comprender un idioma extranjero.

Cuando digo cortos, me refiero a cortes de audio de alrededor de los diez minutos; cuando digo largos, de como máximo una hora. Grabaciones de más de una hora creo que no son recomendables. De hecho, ni siquiera en el propio idioma. Personalmente soy incapaz de escuchar con atención grabaciones de más de una hora incluso siendo en español o catalán, lenguas que domino perfectamente.

Una serie de podcasts muy recomendables son los que se publican bajo el paraguas [Quick and Dirty Tips](#) (QDT). Están especializados en todo tipo de temas y el enfoque siempre es muy práctico: algunos trucos para limpiar tu casa, cómo hay que comportarse en una cena de gala, cómo se realiza un cálculo de probabilidades, cuáles son algunas aplicaciones útiles hacer algo específico en teléfonos móviles, etc. Es posible suscribirse solamente a determinados temas de interés y los programas son muy amenos, de tal manera que además de no hacerse largos siempre se termina aprendiendo alguna cosa interesante.

Personalmente, estoy suscrito a bastantes de los podcasts de QDT. De algunos soy fiel seguidor, y de otros solamente escucho algunos programas que me interesan especialmente o que no se me antojan demasiado tediosos. Pero el caso es que también intento escuchar de vez en cuando grabaciones sobre temas que no me interesan en absoluto. La razón: ampliar la base del vocabulario que aprendo.

Además de QDT, existen muchos otros miles que podemos encontrar fácilmente y que podemos gestionar desde cualquier agregador RSS o aplicación especialmente creada para ello. Personalmente, utilizo una aplicación para el teléfono móvil llamada [RSS Radio](#).

Para finalizar, y por si te interesan, comparto contigo los títulos de algunos de los podcast a los que estoy suscrito:

- [\*This American Life\*](#): reportajes sobre varios temas. Muy interesante.
- [\*The Bryan Callen Show\*](#): entrevistas sobre temas variados
- [\*Smart Talk: Inspiring Conversations With Exceptional People\*](#): entrevistas a profesionales de la escritura y de la comunicación pública.
- [\*Career Revolution\*](#): sobre el desarrollo profesional.
- [\*Get-it-done Guy's Quick And Dirty Tips\*](#): sobre productividad y gestión del tiempo.

## **4 LEE, TAMBIÉN EN VOZ ALTA**

Pocas cosas hay más fáciles que encontrar textos en inglés para leer. En internet tienes muchos más de los que eres capaz de leer por mucho que vivieras mil vidas: artículos de blog o de revista, prensa digital, páginas web de todo tipo...

Si vas a comprar un libro y la versión original es en inglés, atrévete: no busques una traducción al castellano. Te puede parecer un engorro, pero probablemente vas a entender lo básico y además te va a servir para mejorar en el aprendizaje del idioma. El siguiente lo entenderás mejor. Seguro.

Leyendo aprendes sobre lo que lees, pero además adquieres nuevo vocabulario y estructuras la gramática en tu cerebro. Todo eso te servirá para cuando escribas.

Existen libros adaptados para personas que están aprendiendo un idioma, y también hay recursos online con textos preparados. Es positivo que uses esos recursos, pero te recomiendo que no te limites a ellos. El inglés, como cualquier lengua, se usa en situaciones reales: ¿por qué no exponerte a documentos escritos dentro de esas situaciones reales? Al fin y al cabo lo que quieres es aprender la lengua para que te sirva en la realidad, no en un laboratorio (a no ser que seas científico).

Dicho lo anterior, tampoco te pases. Si te enfrentas a textos demasiado complicados para tu nivel actual, no solo no vas a mejorar mucho porque no comprenderás nada y no podrás intuir el resto, sino que terminarás frustrado y abandonarás esta actividad.

Si quieres leer libros, en [Amazon](#) tienes una oferta muy amplia de títulos. Puedes pagar si te interesa especialmente una obra concreta, pero si lo que

quieres es simplemente leer te recomiendo que eches un vistazo a la lista de libros gratuitos para Kindle. Hay otros lugares donde leer libros gratis o a buen precio, pero destaco Amazon porque es donde suelo adquirir los míos. Para obras en dominio público te interesará echar un vistazo al [Gutenberg Project](#).

Yo en general prefiero leer libros escritos en los últimos años, antes que los grandes clásicos. El lenguaje de los clásicos suele ser muy rico pero en ocasiones es menos útil para situaciones comunicativas comunes de la época actual. No obstante, siéntete libre de no hacerme ningún caso respecto a esta afirmación tan personal. Si prefieres leer clásicos o simplemente libros con cierta edad, adelante. No te harán ningún daño.

He mencionado que leyendo adquieres vocabulario y gramática, pero ahora quiero añadir que también puedes mejorar tu pronunciación. Sin embargo, eso solo será posible siempre y cuando leas en voz alta.

Así que ya sabes: elige un texto, enciértrate en una habitación para no molestar a nadie y ponte a reproducir en voz alta todas sus palabras. Muy probablemente, al principio te avergonzará mucho hacerlo (¡incluso aunque estés solo!). Es normal, a nadie le apetece escucharse pronunciando mal una lengua que no se domina. Hazlo de todos modos.

Este ejercicio te permitirá escuchar como sueñas e irte corrigiendo. Te recomiendo que no tengas ninguna prisa: es mejor ser lento pero esforzarse en pronunciar correctamente. No es fácil, pero si quieres hablar de forma fluida vas a tener que conseguirlo o siempre lo harás a trompicones.

Un detalle importante: no se trata solamente de pronunciar bien las palabras de forma individual, sino también frases completas. Es decir, que deberás ser capaz de identificar la cadencia correcta (a fuerza de escuchar, ver vídeos fijándote en ello y leer, lo vas aprendiendo).

Lo normal al principio es que leas muy lentamente, parándote a cada instante y sin siquiera comprenderte a ti mismo. Pero no te desanimes, pues es normal. Sigue leyendo y verás como poco a poco te vas soltando. Los músculos de tu cara están acostumbrados a una serie de movimientos relacionados con el idioma que hablas siempre, así que les falta un poco de

aceite para hacer otros gestos. Lubrícalos practicando con letras, palabras y frases y verás como mejoras (aunque habrá textos más complicados o sobre temas que no tienes tan metidos en la cabeza en los que verás que te cuesta más que normalmente; no pasa nada, tú a lo tuyo).

Para finalizar, un último consejo relacionado con este punto: grábate leyendo y después escucha el resultado. Lo normal es que al hacerlo te mueras de vergüenza porque lo has pronunciado todo fatal. Conserva la grabación, sigue leyendo en voz alta y dentro de unos días vuelve a grabarte mientras lees el mismo texto. Compara los resultados con los de la grabación anterior y verás como seguro que habrás mejorado. A partir de ahí, ya sabes: sigue leyendo.

## 5 ESCRIBE

Como he comentado en el apartado anterior, leer sirve entre otras cosas para mejorar la expresión escrita. Pero no te conformes solamente con leer: escribe. Cuanto más lo hagas, más mejorarás. Escribir regularmente ayuda a mejorar el nivel de dominio del idioma en que se escribe (me atrevería a aventurar, aún sin aportar una prueba científica de que lo que digo es cierto, que escribir mucho en un idioma ayuda a mejorar como se escribe en otros distintos; la razón: escribir obliga a pensar cómo debemos estructurar el lenguaje).

En cualquier caso, es obvio que escribir en un idioma ayuda con ese idioma. Pero no por ello solemos hacerlo. De hecho, en general escribimos poco, y en inglés todavía menos porque esperamos a saber hacerlo sin cometer errores. Pero piénsalo: nunca aprenderás si esperas a conseguirlo para empezar a intentarlo. Parece un trabalenguas, pero no es más que la verdad.

Así que impulsa la pereza y el miedo: el próximo texto que escribas que sea en inglés. Y si puede ser en público, todavía mejor. De ese modo tendrás la oportunidad de que otros lean tus textos y te respondan, ya sea para corregirte o simplemente para conversar contigo (lo que te dará la oportunidad de responder y, por lo tanto, seguir escribiendo).

Puede que te avergüence ponerte a escribir en inglés a la vista de todo el mundo con la cantidad de errores que cometes cuando lo haces. Pero ten en cuenta que no es lo mismo escribir en público que hacerlo públicamente. No tienes por qué firmar lo que escribes con tu nombre y apellidos reales. No hay de qué avergonzarse, pero si de todos modos no te sientes con suficiente confianza como para hacerlo, no te apures: escribe de forma anónima y asunto solucionado.

Si no sabes qué escribir, simplemente empieza a redactar un diario y relata cada día un resumen de lo que has hecho. Publícalo en un blog, que es gratis y fácil de usar, e intenta ser regular en la tarea. Repito: no importa que hagas faltas de ortografía ni que escribas expresiones que suenan bien en tu cabeza pero que en inglés no tienen ningún sentido. Simplemente preocúpate de hacerlo. Ya irás mejorando a base de práctica y a medida que vayas trabajando en el resto de consejos que te doy en este texto.

Aunque el hecho de que escribas un blog no garantiza que otras personas lean lo que has escrito. De hecho, hay tantos disponibles que buena parte de ellos pocas veces llegan a ser vistos más que por varias personas además del propio autor. A decir verdad eso no importa mucho, ya que al fin y al cabo lo que tú estás haciendo es practicar la escritura y no un pase de modelos, pero si además quieres interactuar con otros es recomendable que uses otras herramientas.

Hoy en día, esas herramientas son las redes sociales. Más concretamente, te puede ayudar participar en grupos de [Facebook](#) o comunidades de [Google Plus](#). Hay un montón disponibles, tanto de personas que se unen alrededor del interés común de aprender inglés como de cualquier otro tema.

Simplemente debes acudir a la plataforma correspondiente y realizar una búsqueda para encontrar aquellos espacios que te resulten más estimulantes. Comprueba que realmente el nivel de actividad sea bueno y que además los debates sean constructivos y enriquecedores, y métete a participar en ellos. Propón temas de conversación regularmente, responde a lo que proponen otros y, en general, muéstrate activo. Incluso en espacios con gran cantidad de participantes, solamente un grupo reducido interviene con regularidad, así que si te conviertes en uno de ellos en no mucho tiempo puedes ser uno de los referentes del grupo (no lo necesitas por la popularidad personal, sino porque una vez más eso te garantizará más oportunidades de intercambio escrito en inglés).

No obstante, quizá no te interesa realizar esta parte del proceso en público. No te atreves, no puedes o simplemente no te apetece. De acuerdo, no hay problema. Al fin y al cabo lo que importa es que escribas, así que abre un documento en blanco en tu ordenador y escribe allí tus textos. O cómprate

una libreta y un bolígrafo y pon negro sobre blanco al modo más clásico. Pero escribe, hazme caso.

Finalmente, aprovecha lo que has escrito para trabajar en las otras habilidades. Lee tus textos en voz alta (aunque ya lo hayas leído varias veces mientras lo escribías) para escuchar cómo suena. Recuerda que es importante que lo hagas sin prisa, centrándote en pronunciar bien antes que en terminar para ir a dedicarte a otra cosa. Si además puedes grabar tu voz de vez en cuando cuando leas tus propios textos, casi se podría decir que completas el círculo de las buenas prácticas. Aunque como imaginarás, eso solo sería posible si además usaras el video para poder verte y analizarte después. Si te apetece y tienes tiempo, hazlo, pero quizá no es necesario que te obsesiones hasta ese punto ;-)

## 6 IMITA A OTROS

El concepto en inglés se llama *shadowing*. Es decir, lo que te estoy proponiendo es que te conviertas en la sombra de alguien.

Este es un ejercicio que se realiza para mejorar la pronunciación y la cadencia. Se trata de buscar un video, a ser posible corto (o puedes seleccionar un pequeño fragmento de uno más largo, claro), en el que poder imitar a la persona que aparece. Lo ideal es que:

- Tenga como protagonista a alguien que habla mirando a la cámara.
- Quien hable tenga una buena pronunciación y que hable a un ritmo no demasiado rápido (tampoco demasiado lento, idealmente).
- Incluya subtítulos.

Una pista para empezar: son buenos algunos videos del canal [Doing English with Julian](#). De hecho, fue ahí donde escuché por primera vez el concepto de *shadowing*.

Una vez hemos encontrado un video como el de las características descritas, se trata de verlo varias veces. Es importante que no sea muy largo porque lo que queremos en este primer momento es memorizarlo todo. Es decir, necesitamos captar bien todas las palabras que se dicen y cómo se dicen.

El siguiente paso, que es el *shadowing* en si mismo, es hablar a la vez que el protagonista del video. Es decir, convertirnos en su sombra. Si él dice *Today we are going to learn about food*, nosotros tenemos que ser capaces de decir *Today we are going to learn about food* al mismo tiempo que él y consiguiendo que lo que decimos se parezca lo más posible al original.

Lo ideal es intentar trabajar este ejercicio con fragmentos de alrededor de treinta segundos. Mi experiencia en ello me dice que si usamos fragmentos más largos se nos va a hacer muy difícil memorizarlo todo. De hecho, se trata de un ejercicio exigente que requiere bastante concentración, así que cuando lo practiques seguramente te cansarás rápidamente. Así que en este caso lo bueno, si breve, dos veces bueno.

Como imaginarás, el presente ejercicio también se puede realizar escuchando e imitando un registro sonoro. Es cierto que en este caso nos tendremos que limitar al sonido y no podremos ver cómo la persona que habla mueve los labios ni la expresión de su cara al hablar. No obstante, no dejes de intentarlo de esta manera si por algún motivo no puedes hacerlo con vídeos.

En el caso anterior, hay dos recursos que te serán especialmente útiles. Los audiolibros y los podcast. En cualquiera de los casos, intenta conseguir algunos en los que tengas acceso a la transcripción de lo que se dice. En internet puedes encontrar muchos materiales que cumplen ese requisito, tanto de forma gratuita como de pago.

## 7 BUSCA UN COMPAÑERO DE INTERCAMBIO

Siguiendo con el enfoque práctico, no hay nada más adecuado para mejorar un idioma que practicarlo asiduamente en situaciones comunicativas reales. Y no hay una situación comunicativa más real que hablar directamente con otra persona de carne y hueso.

Mi consejo es que encuentres a alguien con quien puedas desarrollar un intercambio a largo plazo. Tener a una persona fija de referencia en el intercambio lo hace más interesante, porque te permite no solo practicar el idioma sino profundizar en la relación humana. Ten en cuenta que si cada semana cambias de compañero lingüístico, en todas las ocasiones tu conversación se reducirá a frases como las siguientes:

- *My name is...*
- *I live in...*
- *It's nice to meet you... what do you do for a living?*

Y otras parecidas. Nunca pasarás de la fase de presentaciones.

Lo anterior no obsta para que intentes aprovechar cualquier oportunidad para hablar con gente nueva, cosa por otra parte muy recomendable porque te puede exponer a una alta diversidad de acentos (yo he estado haciendo intercambio al mismo tiempo con un estadounidense, una australiana y una británica originaria de China) y eso es muy enriquecedor. Pero al mismo tiempo, intenta tener al menos a un compañero de intercambio estable.

El tiempo ideal para una sesión de intercambio está alrededor de una hora. Menos tiempo se suele hacer corto, y más tiempo es fácil que te sature. Otro

factor a tener en cuenta es que es muy posible que no puedas dedicar la sesión completa a practicar inglés. Normalmente, la persona que tendrás delante no estará ahí por amor al arte sino porque quiere a su vez practicar una lengua... que no es el inglés sino la lengua que tú dominas (por eso hace el intercambio). Así que una buena práctica es repartir el tiempo: treinta minutos en inglés y otros treinta en castellano (o la lengua que tu domines y que la otra persona quiera aprender).

Existe una alternativa al intercambio que consiste en buscar a alguien que también está aprendiendo inglés. La parte buena es que el total de la sesión estará dedicado a ese idioma, pero el inconveniente es que los dos vais a chapurrear el inglés con mi errores y nadie os va a poder corregir. No obstante, eso sigue siendo mucho mejor que nada. Así que si es tu opción... ¡adelante con ella!

¿Cómo encontrar a una persona para esta tarea? No hay problema, internet está aquí para ayudarte. ¿Recuerdas que en un apartado anterior te recomendaba unirme a comunidades o grupos de practicantes de inglés en las redes sociales? Pues la buena noticia es que con solo manifestar en alguna de ellas tus intenciones encontrarás a varias personas dispuestas a ello. De hecho, hay comunidades de esas que se han creado especialmente para fomentar estos encuentros.

Por cierto, para materializar el intercambio te recomiendo que uses [Google Hangouts](#) o [Skype](#).

Otra posibilidad más tradicional es encontrar personas cercanas y realizar los encuentros en persona y no a través de internet. Pregunta en la biblioteca pública más cercana a tu domicilio, ya que es posible que puedan orientarte. También puedes acudir a tu ayuntamiento, pues en ocasiones existen programas de apoyo a inmigrantes que quieren aprender el idioma local. Tú, como hablante de ese idioma, podrás ayudar (aunque deberás asegurarte de que la persona a quien ayudas es angloparlante, claro).

## 8 HABLA INGLÉS EN CASA

Si vives solo, este punto te va a resultar complicado de llevar a cabo. Pero léelo igualmente, seguro que puedes sustituir *casa* por *entorno cercano*.

Este es seguramente el consejo más difícil de cumplir, porque implica a otras personas que además están acostumbradas a hablar contigo en una lengua distinta del inglés. Imagina la situación: te diriges a tu pareja, a tus hijos, a tus padres o a quien sea con quien compartes el lugar en el que vives y les dices: a partir de ahora quiero que hablemos en inglés.

Lo más normal es que ocurra una de estas dos cosas:

- Se nieguen a ello.
- Les parezca una buena idea, empecéis con ello y al cabo de muy poco veáis que habéis dejado de usar el inglés y habéis regresado a las viejas costumbres.

Ante el primer caso, puedes insistir de vez en cuando pero es difícil que consigas algo: si alguien no quiere hacerlo, es su decisión y asunto terminado. Ante el segundo, haced lo que aconsejan cuando se empieza a aprender sobre meditación: si os descubris con los pensamientos perdidos, simplemente tomad conciencia de ello y volved a concentraros en la respiración. Así que, aunque hayas dejado de hablar inglés con tu marido (o con quien sea que apliques este punto), en cuanto seáis conscientes de ello simplemente expresad la siguiente frase que os vayáis a decir en inglés y continuad con ello.

De hecho, incluso aunque todo el mundo en casa tenga muy buena voluntad, si todos tenéis el *nivel intermedio* de inglés inevitablemente

volveréis de vez en cuando al idioma habitual porque habrá cosas que no sabréis cómo expresar. No pasa nada: decís lo que tengáis que decir, volvéis a empezar sin agobios con el inglés en cuanto sea posible y asunto solucionado.

## 9 PRACTICA LA GRAMÁTICA

Fíjate que hasta casi el final de este texto no he mencionado que deberías trabajar en la gramática de la lengua inglesa. Sí he dicho que algunos de los consejos anteriores son especialmente buenos para mejorar su uso, pero no te he pedido en ningún momento que te centres en esta parte esencial en cualquier lengua. Es extraño, ¿verdad?

La razón para ello es simple: hasta ahora casi lo único que has hecho respecto al inglés es estudiar gramática. Sabes cómo se construyen los tiempo verbales, sabes el lugar de cada elemento en las frases... la verdad es que lo más importante sobre gramática ya lo sabes porque te lo han machacado mil veces.

El problema es que, como digo, se suele estudiar gramática y poca cosa más. Pocas veces ese aprendizaje se aplica a conversaciones reales, con lo cual a la hora de la verdad no sabemos usarlo para hablar de forma ordenada y correcta. Tanto conocimiento de las reglas y tan poco traslado a la realidad...

Así pues, de forma intencionada pretendo que te centres en practicar hablando, escuchando, escribiendo, viendo... y no principalmente haciendo sin parar ejercicios de un libro de gramática.

No obstante, no soy ningún necio y sé perfectamente que la gramática es clave para comprender y expresarse en cualquier lengua. Por ello, te aconsejo que no te olvides de ella sino al contrario. Simplemente, creo que a partir de lo que ya sabes actualmente deberías asegurarte de darle a tu estudio del inglés un alto componente práctico.

Dicho lo anterior, ¿cómo deberías estudiar gramática? Una opción muy evidente es que recuperes cualquiera de los varios libros que seguramente tienes en casa y que usabas en la escuela o que te hicieron comprar en alguna academia de inglés. Ahí tendrás las diferentes lecciones y bastantes ejercicios para practicar. Si no tienes ninguno, acude a una biblioteca pública o a una librería y encontrarás una amplia oferta de ellos.

Otra posibilidad es usar algún recurso online, ya que hay bastantes disponibles tanto en web como en aplicación móvil. Una simple búsqueda en Google te permitirá conocer varias opciones, aunque si me pidieras consejo te recomendaría que usaras [Duolingo](#).

Se trata de una herramienta sin lecciones teóricas: simplemente te registras gratuitamente y empiezas a trabajar en ejercicios. Los hay disponibles sobre tiempos verbales, preposiciones, adjetivos, adverbios, etc. Lo bueno es que, además de gramática, incluye lecciones de vocabulario organizadas por temas (arte, medicina, economía...), y todo se va trabajando progresivamente y con un sistema rápido y dinámico. También te obliga a practicar la expresión oral y la capacidad de entender mensajes hablados, con lo cual en realidad es una plataforma que va mucho más allá de trabajar la gramática. Incluye foros donde comunicarte con otros estudiantes, y a medida que vas avanzando te permite traducir textos, que después son revisados y corregidos por otros que están en tu misma tarea.

En Duolingo puedes trabajar solamente unos minutos cada día, y enseguida te darás cuenta de que sin hacer un esfuerzo titánico vas aprendiendo bastante. El sistema te obliga a repetir construcciones y poco a poco vas integrando no solo esas construcciones, sino también cómo se relacionan con las situaciones comunicativas que te plantea la plataforma.

## 10 PERSISTE

Si consigues organizar las distintas actividades que te he propuesto a lo largo de la semana de forma que practiques un poco de todo manteniendo un cierto equilibrio, te garantizo que en poco tiempo vas a notar una gran mejoría en tu dominio del inglés.

En este punto, vuelvo al punto máximo de sinceridad. Todo lo anterior es basura sin ti y tu capacidad para aportar esfuerzo de forma constante. Nada es gratis en esta vida y, pese a que todo lo que te aconsejo puedes hacerlo sin gastar dinero (aunque he mencionado algún recurso de pago, su uso no es en ningún caso requisito obligatorio), sí vas a tener que invertir tiempo.

Pero si estás dispuesto a invertirlo y a ser constante, no tengo ninguna duda en que en poco tiempo te sentirás capaz de ir tranquilo a una entrevista de trabajo con tu inglés intermedio (quién sabe, ¡quizá incluso te atrevas a poner avanzado en el curriculum!). O de viajar a Estados Unidos sin temor a no entender o que no te entiendan, o de escribir un artículo en inglés, o... lo que sea que quieras hacer usando ese idioma. ¿Qué límite queda cuando ya sabes hacerlo?

Dado que los resultados no son inmediatos, es posible que pases momentos en que simplemente no quieras seguir trabajando en ello. Unos días por pereza, otros por desánimo. Pero cuando lleguen esos días, recuerda que el inglés te va a ser útil a largo plazo. Abandonarlo es pensar a corto plazo, y con eso no vas a llegar a ningún lado.

Otro pensamiento que te puede servir: tú puedes hacerlo. No sé si alguna vez has tenido la sensación de que, simplemente, aprender idiomas no es para ti. Algo así como que no sirves para ese tipo de aprendizaje, que tu cerebro no está hecho para ello. Sobre eso, te digo dos cosas: la primera es

que yo también lo he pensado muchas veces, y la segunda es que es falso. Tu cerebro es perfectamente capaz de aprender inglés siempre y cuando le des los medios para hacerlo.

Así que, deja este libro y a trabajar. *Good luck!*

# Table of Contents

0 INTRODUCCIÓN

1 ESTABLECE OBJETIVOS

2 EMPÁPATE DE VIDEOS

3 ESCUCHA PODCASTS

4 LEE, TAMBIÉN EN VOZ ALTA

5 ESCRIBE

6 IMITA A OTROS

7 BUSCA UN COMPAÑERO DE INTERCAMBIO

8 HABLA INGLÉS EN CASA

9 PRACTICA LA GRAMÁTICA

10 PERSISTE