

**Lo entiendo,
pero no lo
hablo**



Francisco López

Contenido

Capítulo 1: El miedo

Capítulo 2: Buena intención, mala estrategia

Capítulo 3: El "Output"

Rutinas de estudio

Apps para practicar

Plan de estudio

CAPÍTULO 1 — El miedo

Cuando estamos en una situación que nos representa algún peligro, el miedo aparece. No es que sea malo porque gracias al miedo, el ser humano ha logrado avanzar en muchas cosas.

Es por lo que muchas personas exitosas catalogan al miedo como un mal necesario para la humanidad.

Ahora bien, ¿Cómo esto me ayudará a hablar otro idioma?

No importa el idioma que estés aprendiendo, te aseguro que en algún momento sentiste pena de hablarlo o hasta querías participar en la clase, pero no lo hiciste por dudas como:

¿Y si está mal lo que digo? ¿Y si se ríen de mí?

Eso es totalmente normal. Lo que sucede es que nos dejamos manipular por ese miedo hasta el punto de perderse en pensamientos irreales.

El miedo a fracasar, a ser diferente o a que se ríen de ti influye mucho en el proceso de aprender un nuevo idioma.

Piensa en el miedo como una herramienta que necesitas utilizar para construir un mejor futuro.

Los grandes logros han nacido de personas que enfrentaron ese miedo.



CAPÍTULO 1 — El miedo

El problema más común en estudiantes es el miedo a parecer raros o que los juzguen por querer aprender otro idioma.

Pero... ¿Qué importa eso?

Aprender un idioma puede catapultarte en tu carrera y abrirte puertas. ¿Qué importa lo que piensen los demás? ¡Ellos no te darán de comer si no lo aprendes! “Ser valiente no es la ausencia de mieSer valiente no es la ausencia de miedo.

*Ser valiente es tener ese miedo, pero encontrar un camino a través de él.” - **Bear Grylls***



CAPÍTULO 2 — Buena intención, mala estrategia

Aprender un idioma implica muchas cosas: decisión, método, tiempo, resultados.

Muchas personas fracasan en las primeras semanas por factores como:

- Empezar solos sin plan
- Inscribirse en muchas academias
- Poner excusas
- Aburrirse y dejarlo

Aunque hay quienes aprenden por su cuenta, lo ideal es tener guía.

Cambiar de academia constantemente tampoco ayuda, especialmente si se busca solo “lo más barato”. Muchas veces lo barato sale caro:

Clases aburridas, profesores sin preparación, puro uso de diapositivas, gramática pura sin interacción real...

Aprender un nuevo idioma es una buena intención, pero muchas veces usamos una mala estrategia.

“Aprender un idioma es tener una ventana más desde la que observar el mundo.” – Proverbio chino



CAPÍTULO 3 — El "Output"

Puedes tener el mejor profesor o la mejor academia, pero si tú no haces tu parte, no servirá de nada.

No basta con pagar por el curso. **La práctica hace al maestro.**

Muchos abandonan porque no practican fuera de clase.

Excusas como "no tengo con quién practicar", "me da pena", o "no tengo tiempo" son eso: excusas.

Si decidiste aprender, hazlo bien. No hay fórmula mágica. Debes practicar también **antes o después de la clase.**

Imagínate hablándolo en unos meses... ¡vale la pena!

"El saber no es suficiente, debemos aplicarlo. El querer no es suficiente, debemos hacer." – **Bruce Lee**



RUTINAS DE ESTUDIO

Rutina: 20/30/10

1. Leer en voz alta (20 min): algo que te interese.
✓ Mejora vocabulario, pronunciación, ortografía
2. Listening (30 min): películas, series, YouTube, podcasts
✓ Mejora comprensión
3. Speaking (10 min): contigo mismo o con alguien
✓ Mejora fluidez y pronunciación

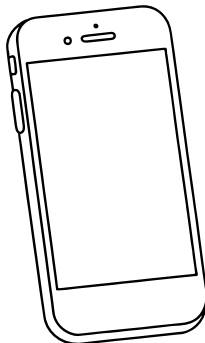
Método práctico para personas con poco tiempo:

- **Objetivo:** comunicación básica
- **Duración diaria:** 20-30 min
- **Usa apps como:** Duolingo, Busuu, Memrise, Babbel
- **Sigue canales como:** "English with Lucy", "EngVid"
- **Escucha:** audiolibros, "BBC Learning English", "TED Talks"
- **Escribe un diario en inglés**
- **Habla 5-10 min diarios contigo mismo o con otros**
- **Crea flashcards**
- **Ve series con subtítulos**
- **Participa en comunidades** (Reddit, Quora)
- **Evalúa tu progreso semanalmente**
- **Hazlo todos los días, aunque sea poco tiempo**



APPS PARA PRACTICAR

- **Duolingo:** Vocabulario y gramática con lecciones interactivas.
- **Notion:** Organiza tu plan de estudio, listas de vocabulario.
- **Tandem:** Intercambio de idiomas con hablantes nativos.
- **HelloTalk:** Chat y grabaciones de voz con correcciones.
- **ChatGPT:** Practica conversación escrita en inglés.
- **Sesame.com:** Práctca el speaking con IA más natural.



PLAN DE ESTUDIO — Primer mes

- **Semana 1: Introducción al inglés básico**

- Días 1-3: Saludos, presentaciones, números 1–10
- Días 4-7: Números 11–20, días, meses

- **Semana 2: Expresiones cotidianas y vocabulario**

- Días 8-10: Frases como please, thank you
- Días 11-14: Familia, colores, ropa básica

- **Semana 3: Gramática y pronombres**

- Días 15-17: Alfabeto, pronombres
- Días 18-21: Verbos to be, to have, preguntas básicas

- **Semana 4: Habilidades de conversación y escucha**

- Días 22-24: Conversación simple, pronunciación
- Días 25-28: Apps y videos con subtítulos
- Días 29-30: Repaso



CONCLUSIÓN

Aprender un idioma no es cuestión de talento, sino de constancia, estrategia y actitud.

Si aplicas lo que has leído en este ebook, estarás más cerca de:

- Superar el miedo a hablar en público
- Evitar errores comunes al estudiar y hablar
- Usar tu tiempo de forma eficiente
- Hablar con más confianza y fluidez

No necesitas hacerlo perfecto, solo necesitas empezar. La clave es practicar todos los días, aunque sea poco.

Tu esfuerzo hoy es tu fluidez mañana. Los consejos que te he dado son muy generales, pero ayudan. Lo mejor es siempre tener a un experto como yo, ayudándote.

Nos vemos en clase.

– Francisco López