

¿Cómo mejorar mi nivel de inglés?

Temas del día

Tema 1

Niveles de uso de la lengua

Tema 2

¿Qué debo aprender para avanzar de nivel?

Tema 3

Metodologías de aprendizaje autónomo

Tema 4

Manejo emocional al aprender una lengua extranjera

Tema 1

Niveles de uso de la lengua



Common European Framework of Reference for Languages (CEFR)



COUNCIL OF EUROPE
CONSEIL DE L'EUROPE

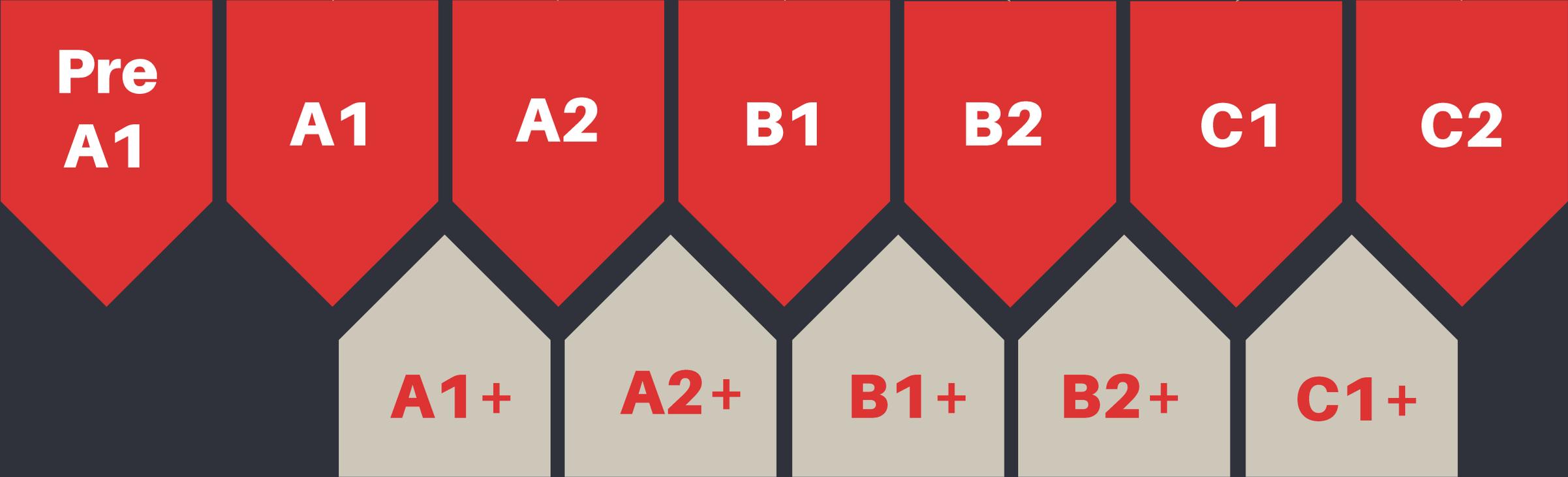
Marco común Europeo de Referencia para las Lenguas (MCER)

Niveles del MCER

Usuario
básico

Usuario
independiente

Usuario
competente



**Pre
A1**

Una persona que desconoce el idioma y que hasta ese momento va a empezar el aprendizaje del mismo.

A1

Acceso

- Es capaz de comprender y utilizar expresiones cotidianas de uso muy frecuente, así como, frases sencillas destinadas a satisfacer necesidades de tipo inmediato.
- Puede presentarse a sí mismo y a otros, pedir y dar información personal básica sobre su domicilio, sus pertenencias y las personas que conoce.
- Puede relacionarse de forma elemental siempre que su interlocutor hable despacio y con claridad y esté dispuesto a cooperar.

A2

Plataforma

- 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, ocupaciones, etc.).
- Sabe comunicarse a la hora de llevar a cabo tareas simples y cotidianas que no requieran más que intercambios sencillos y directos de información sobre cuestiones que le son conocidas o habituales.
- Sabe describir en términos sencillos aspectos de su pasado y su entorno, así como cuestiones relacionadas con sus necesidades inmediatas.

B1

Umbral

- Es capaz de comprender los puntos principales de textos claros y en lengua estándar si tratan sobre cuestiones que le son conocidas, ya sea en situaciones de trabajo, de estudio o de ocio.
- 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 en los que tiene un interés personal.
- Puede describir experiencias, acontecimientos, deseos y aspiraciones, así como justificar brevemente sus opiniones o explicar sus planes.

B2

Avanzado

- Es capaz de entender las ideas principales de textos complejos que traten de temas tanto concretos como abstractos, incluso si son de carácter técnico, siempre que estén dentro de su campo de especialización.
- Puede relacionarse con hablantes nativos con un grado suficiente de fluidez y naturalidad, de modo que la comunicación se realice sin esfuerzo por parte de los interlocutores.
- Puede producir textos claros y detallados sobre temas diversos, así como defender un punto de vista sobre temas generales, indicando los pros y los contras de las distintas opciones.

C1

Dominio
operativo
eficaz

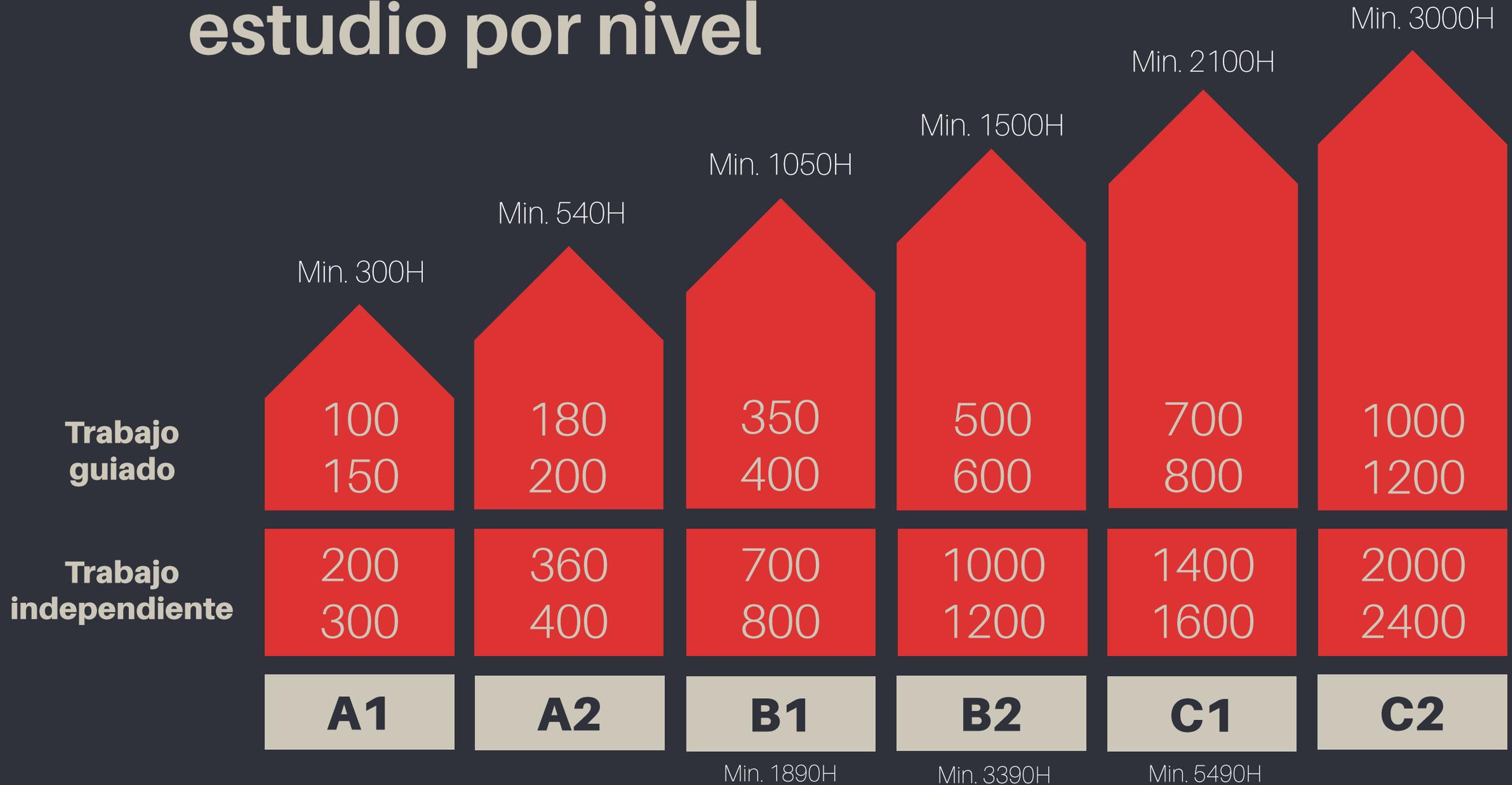
- Es capaz de comprender una amplia variedad de textos extensos y con cierto nivel de exigencia, así como reconocer en ellos sentidos implícitos.
- Sabe expresarse de forma fluida y espontánea sin muestras muy evidentes de esfuerzo para encontrar la expresión adecuada.
- Puede hacer un uso flexible y efectivo del idioma para fines sociales, académicos y profesionales.
- Puede producir textos claros, bien estructurados y detallados sobre temas de cierta complejidad, mostrando un uso correcto de los mecanismos de organización, articulación y cohesión del texto.

C2

Maestría

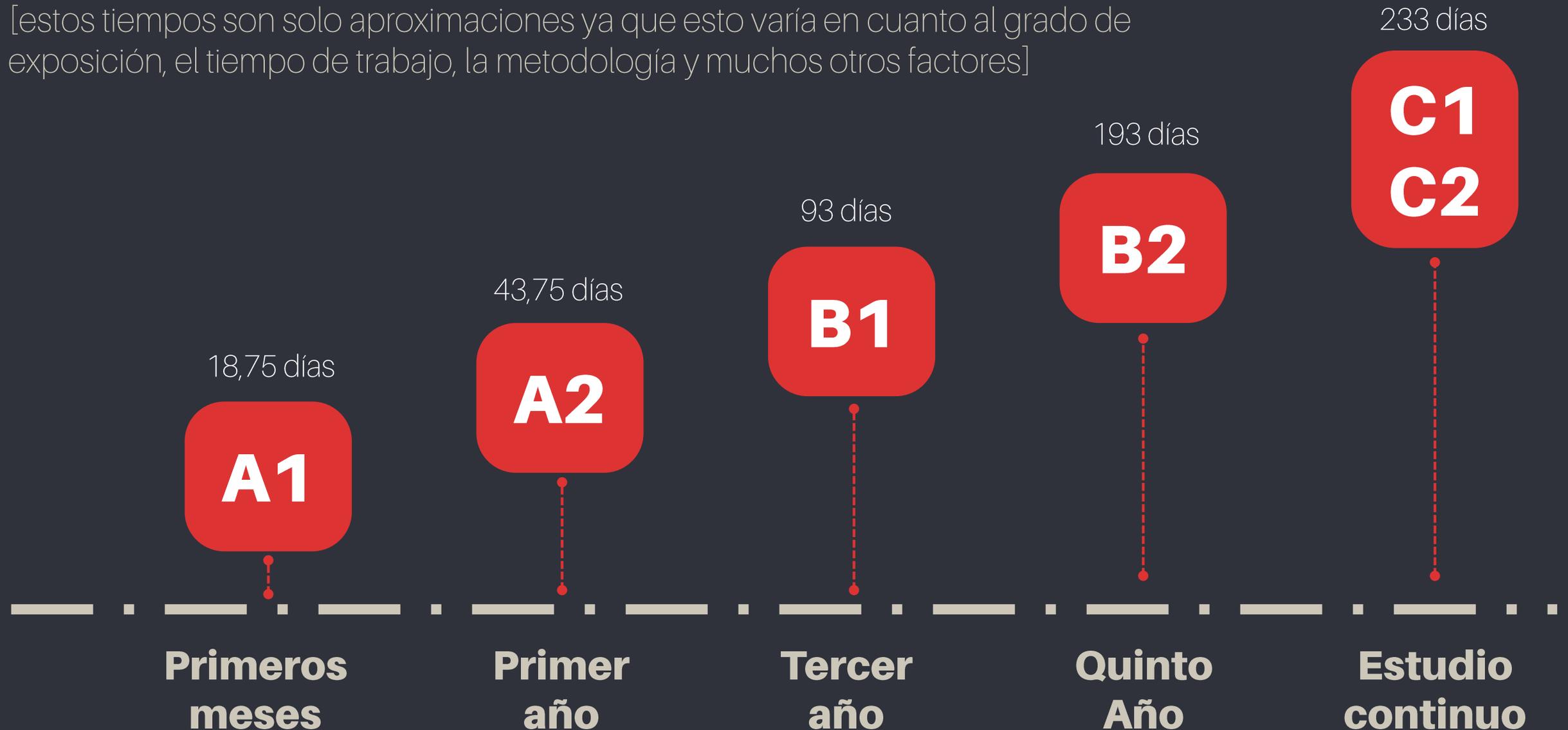
- Es capaz de comprender con facilidad prácticamente todo lo que oye o lee.
- Sabe reconstruir la información y los argumentos procedentes de diversas fuentes, ya sean en lengua hablada o escrita, y presentarlos de manera coherente y resumida.
- Puede expresarse espontáneamente, con gran fluidez y con un grado de precisión que le permite diferenciar pequeños matices de significado incluso en situaciones de mayor complejidad.

Horas aproximadas de estudio por nivel



Desarrollo aproximado por nivel

[estos tiempos son solo aproximaciones ya que esto varía en cuanto al grado de exposición, el tiempo de trabajo, la metodología y muchos otros factores]



Tema 2

¿Qué debo
aprender para
avanzar de nivel?



Habilidades necesarias para aprender una lengua extranjera

RECEPCIÓN

- Comprensión de escucha
- Comprensión de lectura



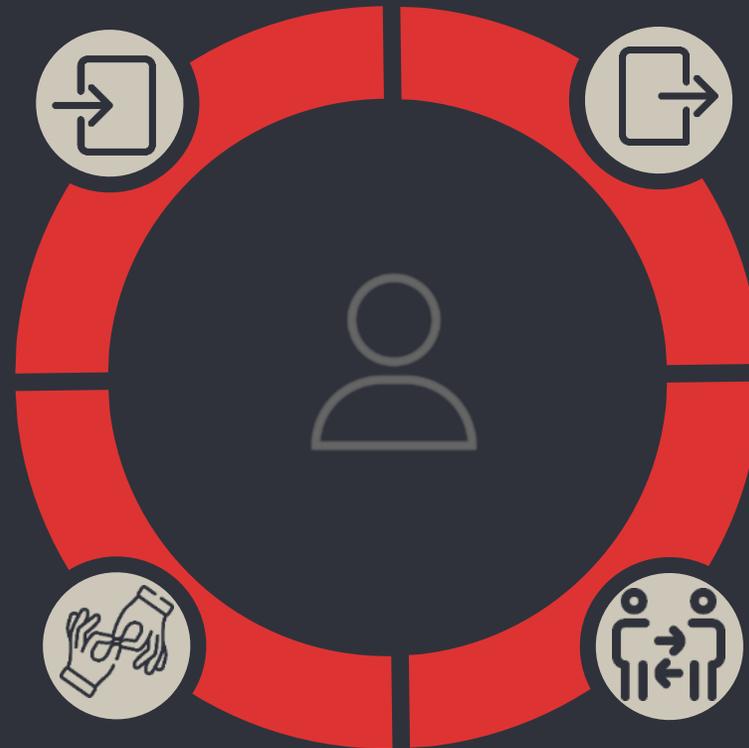
PRODUCCIÓN

- Producción oral
- Producción escrita

MEDIACIÓN



INTERACCIÓN





**¿Por donde
empezar?**



**Debe hacer un diagnóstico
para conocer cual es su
nivel de inglés.**



- **¿Qué sabe?**
- **¿Qué debería saber para mejorar?**

Autoevaluación de nivel de inglés





Habilidades requeridas para adquirir el nivel

Autoevaluación de nivel de inglés

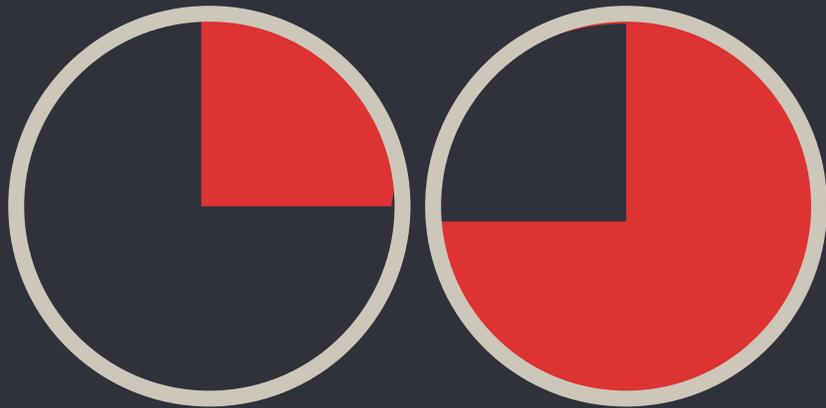




**Debe estudiar de
manera adecuada**

Dedique un buen momento para estudiar

15 MIN - 45 MIN



Todos los días

Tiempos en que el cerebro es más receptivo al aprendizaje



10 am - 2 pm



4 pm - 10 pm

Cada persona aprende mejor a diferentes horas, pero tenga en cuenta estudiar en un momento en el que no esté cansado o mentalmente agotado.

Malas prácticas de estudio

- Leer únicamente no es estudiar.
- Memorizar únicamente no es estudiar.
- Repetir no es estudiar.
- Seguir un método único no es estudiar.

Buenas prácticas de estudio

- Estudiar es usar todos los sentidos para aprender.
- Estudiar es analizar la información y formar conclusiones.
- Estudiar es seguir un horario y lograr un hábito de estudio.
- Estudiar es hacer preguntas, investigar información adicional y practicar.

Buenas prácticas de estudio

- Cree su propio material de estudio.
- Prepare sus propias clases.
- Cree su propio plan de estudio.
- Estudie el material en los momentos de inactividad (en la fila de un banco, esperando el inicio de una reunión, al esperar en una recepción, etc.).
- Si hace un curso, estudie a diario, investigue más sobre los temas y trabaje autónomamente.

Promoción

- **Cursos de inglés para docentes:**

Niveles: Básico (A1), Pre-intermedio (A2), Intermedio (B1)

- **Clubes con los asistentes de idioma:**

Fechas específicas serán anunciadas en el correo electrónico

La mejor manera de aprender
es a través del

**aprendizaje
autónomo**

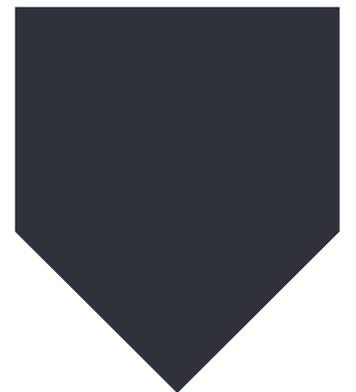
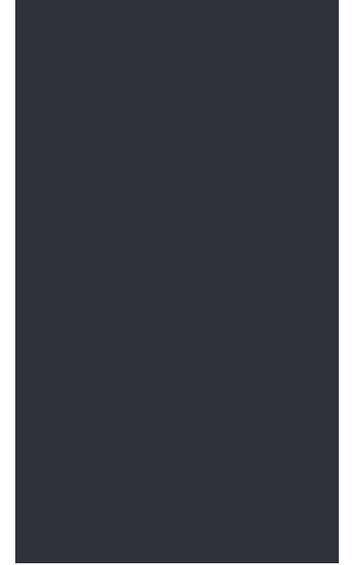
Tema 3

Metodologías de aprendizaje autónomo



Vocabulary

Vocabulario



Usen un diccionario, pero nunca un traductor

- El uso del diccionario exige análisis y verificación del uso de la palabra en contextos determinados, esto ayuda al aprendizaje.

GET

get [sth] ⇒ vtr

informal (obtain)

conseguir ⇒ *vtr*

obtener ⇒ *vtr*

We need to get some beer somewhere. I got a good mark for my essay.

Tenemos que conseguir cerveza en alguna parte.

get [sth] vtr

informal (receive)

recibir ⇒ *vtr*

Did you get the message I sent you?

¿Recibiste el mensaje que te envié?

get [sth] vtr

informal (illness: catch)
(coloquial, contraer una enfermedad)

pillar ⇒ *vtr*

(ES) coger ⇒ *vtr*

(AR) agarrarse ⇒ *v prnl*

He got the flu and had to stay at home.

Pilló la gripe y tuvo que quedarse en casa.

Cogió la gripe y tuvo que quedarse en casa.

get [sth] vtr

informal (fetch)

traer ⇒ *vtr*

I'll get another plate for you.

Traeré otro plato para ti.

Usa este ejemplo y escribe tus propias oraciones:

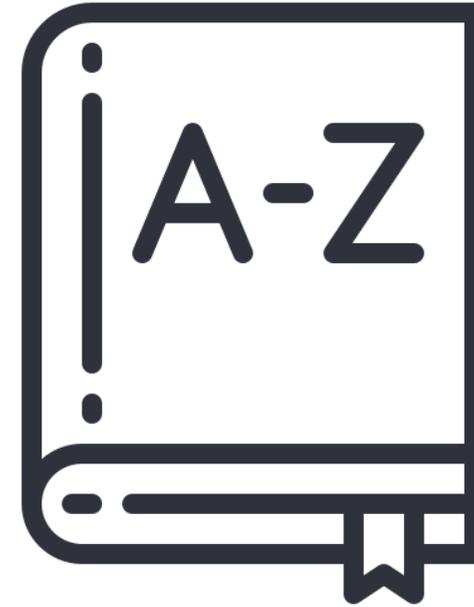
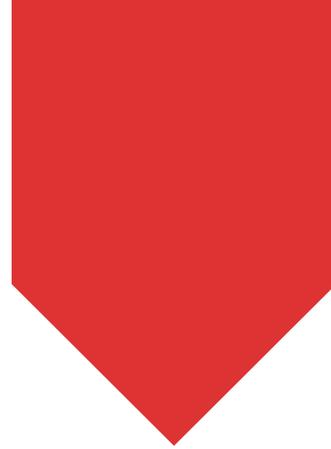
- I need to **get** a job.
- You need to **get** a lawyer.
- He needs to **get** a dictionary.

Lee siempre los ejemplos del diccionario.



DICCIONARIO BILÍNGÜE

- <https://www.wordreference.com>
- <https://www.linguee.com/>
- <https://dictionary.cambridge.org/us/dictionary/>



DICCIONARIO MOLOLINGÜE

- <https://www.dictionary.com/>
- <https://www.merriam-webster.com/>

Aprende las palabras poco a poco

- No hay que confiar en listas infinitas.
- Empieza con pocas palabras que sepas que puedes aprender en poco tiempo.
- Es necesario aprender palabras **en contexto**.

Aprendiendo palabras

- People
- Man
- Woman
- Men
- Women
- Boy
- Girl
- Friend
- Boyfriend
- Girlfriend
- Person
- Adult
- Baby
- Child
- Children

Aprendizaje descontextualizado e inefectivo

FATHER:

- My father is nice.
- My father loves my mother.
- Your father is tall.
- Your father has a beard.

Palabra objetivo

My father is tall.

Contexto de uso

Aprendizaje basado en el contexto de uso.

Listas de palabras... pero con frases!

Si desea aprender una lista de palabras (partes del cuerpo, verbos, adjetivos, etc.). Es ideal hacerlo a través de oraciones que le permitan conocer el contexto de uso de la palabra.



Head, shoulders, knees, toes

Head



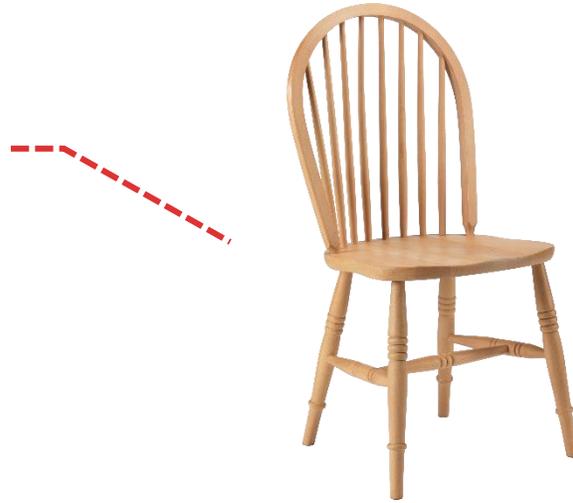
- I have a big **head**.
- I don't have a big **head**.
- She has a small **head**.
- She doesn't have a small **head**.
- We had a nice **head** of the department.
- They will buy a **head** of lettuce.

Crea asociaciones mentales

Más allá de memorizar, el cual no es un muy buen método, debes comenzar a **establecer relaciones entre ellas**, ya sea a través de frases, lecturas o campos semánticos sobre temas que te interesen.



Chair
[cher]



Umbrella
[ambrella]



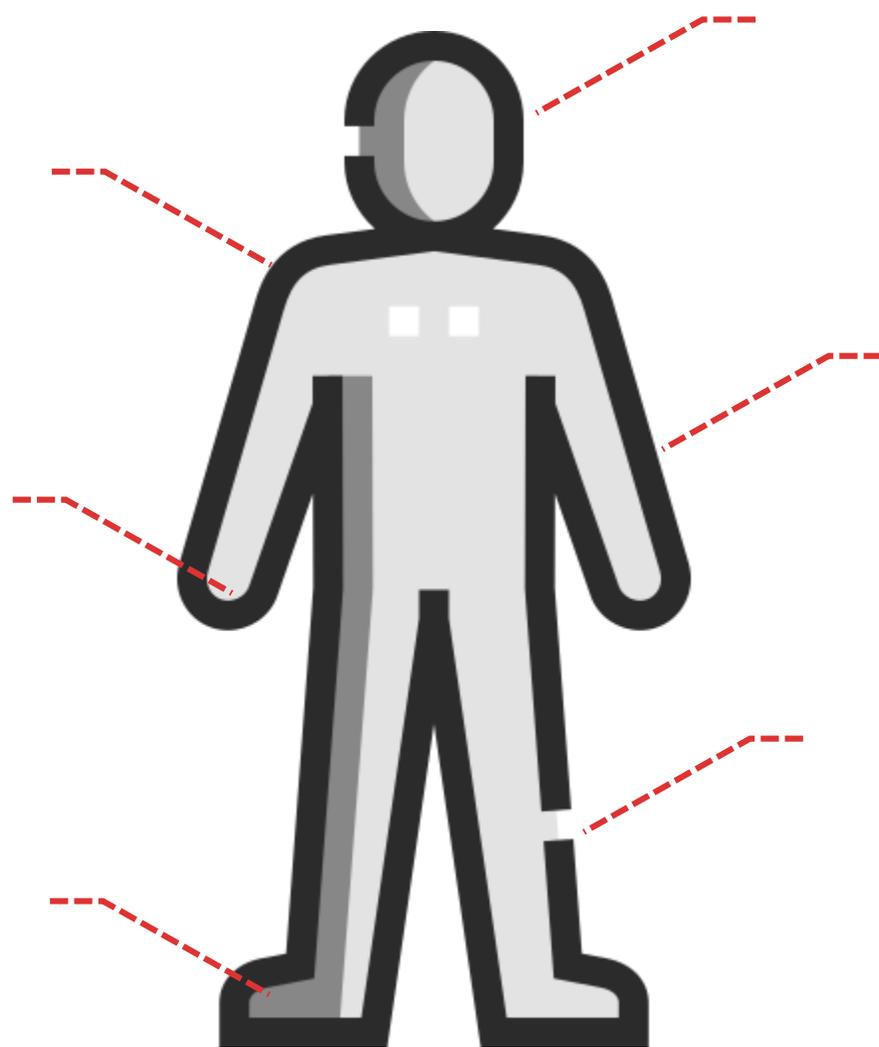
Usen imágenes



Shoulder
[sholder]

Hand *[hænd]*

Foot *[fuut]*

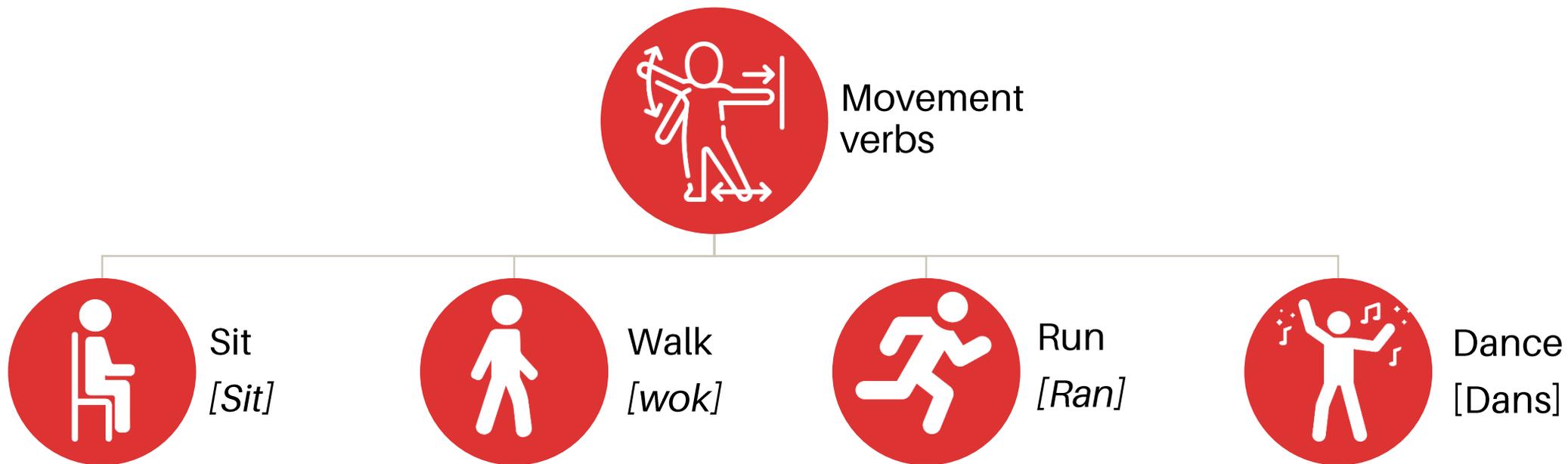


Head *[jed]*

Arm *[arm]*

Leg *[leg]*

Usen mapas y gráficos



Usen mapas y gráficos



Phrasal verbs

Back [SB/SO] up

She backed me up

Break down

The car broke down

Break up

She broke up with her boyfriend

Calm down

She needs to calm down

Clean up

We have to clean up the house

Dress up

You need to dress up for the party

Fall apart

That old house is falling apart

Find out

We need to find out the answer

Get away with

He got away with the robbery

Go on

She has to go on with her life

Tense comparison



Eat

Present simple	Past simple	Future simple (will)
I eat fruits	I ate fruits	I will eat fruits
<i>Today</i>	<i>Yesterday</i>	<i>Tomorrow</i>

Repitan las palabras que se les hagan difíciles

Al aprender una palabra hay que repetirla varias veces (usando distintas habilidades) para que pueda ser consignada en la memoria a largo plazo.

Escriba oraciones con la misma, busque lecturas con esa palabra, escuche diálogos y trate de identificarla, etc...

Aprendan con otros

El ser humano es social por naturaleza, al tener un **compañero de aprendizaje** se pueden colocar retos y aprender mejor a través del aprendizaje colaborativo.

Lleven un diario

Escribir una palabra y muchas oraciones con la misma palabra.

Leer el diario constantemente e ir añadiendo una palabra (y sus oraciones) a medida que se vaya avanzando.

Usen fichas mnemotécnicas

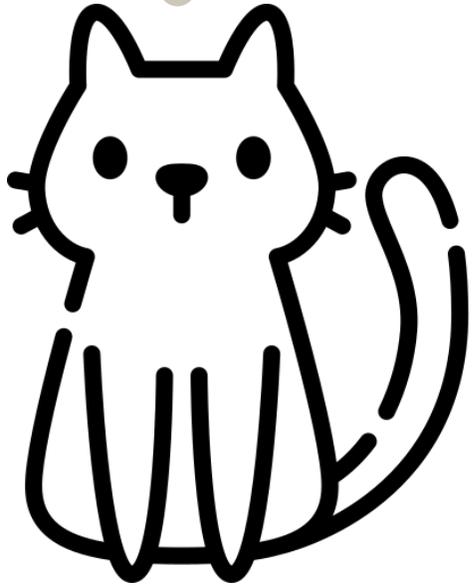
Al hacer fichas de asociación, se puede practicar el vocabulario de una manera práctica y divertida ya que se pueden hacer muchos juegos con estas tarjetas.



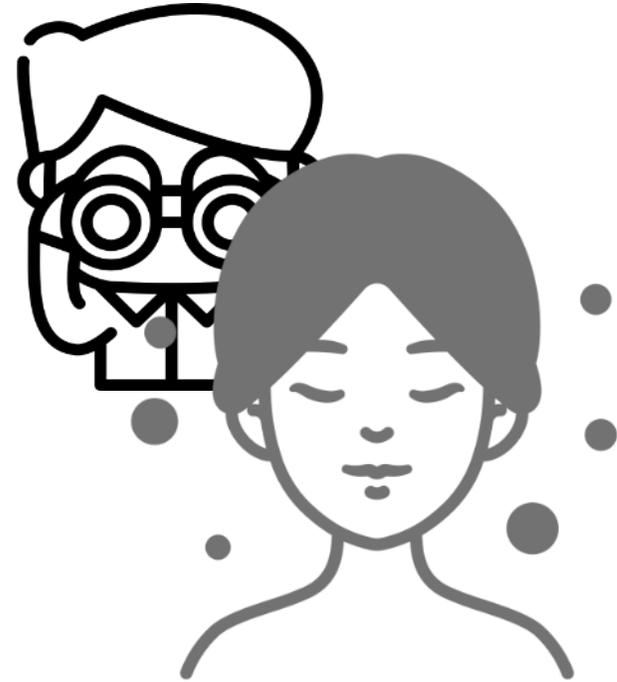
¿Qué lleva una buena ficha mnemotécnica?

- Idealmente debe ser escrita a mano.
- Deben tener una imagen (del objeto o del concepto abstracto).
- Si es estudiante de nivel inicial puede aprender palabras, si tiene nivel intermedio o avanzado puede aprender frases.
- Usen los dos lados de la ficha para hacer juegos y evaluaciones.
- Escriban solo la información que se desean aprender.
- Usen las fichas para estudiar en voz alta.
- Úsenlas en combinación con otros métodos (diagramas, juegos, evaluaciones).

La imagen debe ser el foco, las personas tienden a recordar con más facilidad las imágenes que las palabras.



A small animal with fur,
four legs, and a tail



Beauty is in the eye of the
beholder



En el respaldo de la imagen se ubica la respuesta o definición para hacer juegos o autoevaluaciones.

Cat

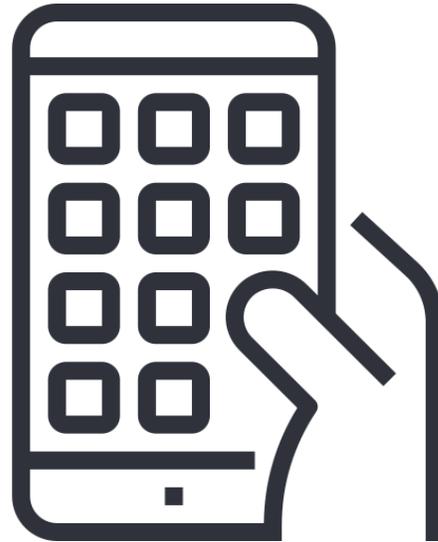
What is "beautiful" is different for each person.

La belleza está en el ojo del observador

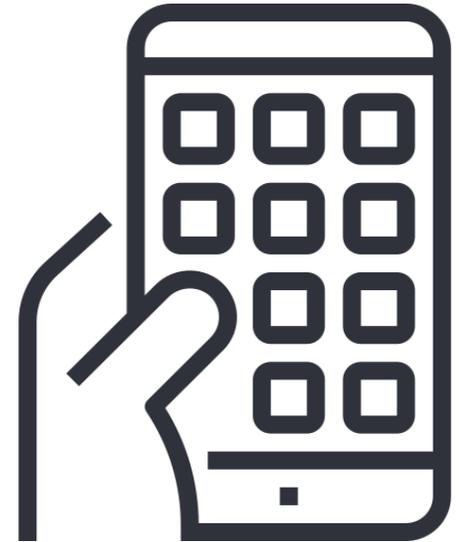
ANKI



<https://apps.ankiweb.net/>



<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.ichi2.anki&hl=en&gl=US>

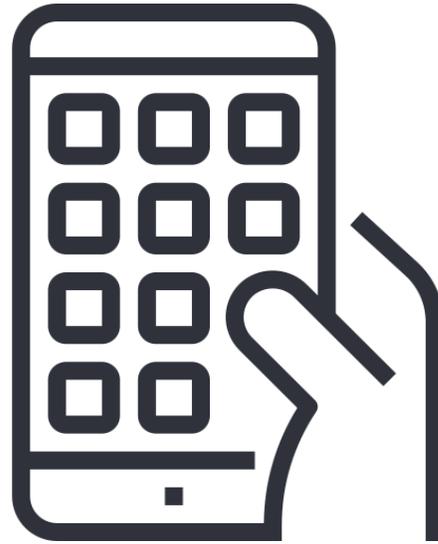


<https://apps.apple.com/us/app/ankimobile-flashcards/id373493387>

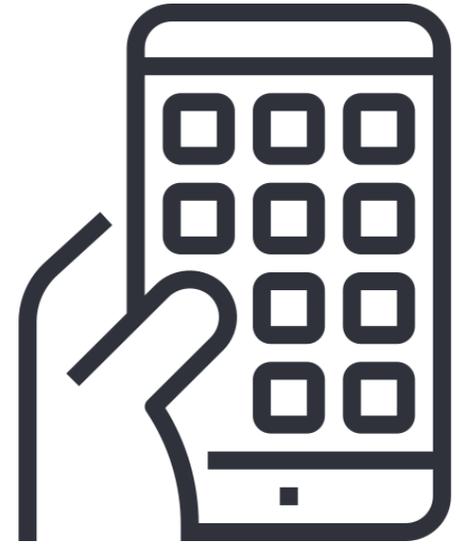
QUIZLET



<https://quizlet.com/es>



<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.quizlet.quizletandroid&gl=US>



<https://apps.apple.com/es/app/quizlet-aprender-ingles-y-mas/id546473125>

Intenten leer (en voz alta)

En la lectura aprenderás las palabras en contextos reales y te obligará a aprender nuevas palabras constantemente. Al combinarlo con la lectura en voz alta es posible practicar la expresión oral simultáneamente.

Free text to voice applications

Speechify



https://speechify.com/text-to-speech-online/?landing_url=https%3A%2F%2Fspeechify.com%2Ftext-to-speech-online%2F

Readaloud



<https://readloud.net/>

textrapp



<https://textrapp.com/free-text-to-speech/>

Tracen metas y objetivos... realistas

Formula un plan de trabajo, ten en cuenta el tiempo real que puedes dedicar a estudiar y coloca metas sencillas a corto plazo que puedas ir alcanzando fácilmente.



SMART goals

- **S**pecific: Específica.
- **M**easurable: Medible.
- **A**chievable: Realizable.
- **R**elevant: Relevante.
- **T**ime-bound: De tiempo limitado.

Ejemplo de meta irrealizable

Voy a aprender inglés este año.

Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time bound

X

X

X

X

✓



Ejemplo de meta realizable

Voy a escribir una pequeña entrada de mi diario todos los días a las 8 pm.

Specific, **M**easurable, **A**chievable, **R**elevant, **T**ime bound



Revisen y evalúen tu avance

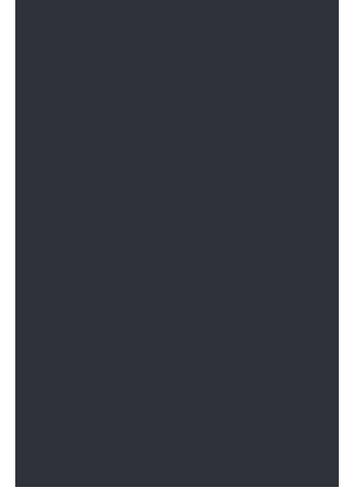
Después de cierto tiempo, evalúa cuanto vocabulario has aprendido.

Toma un tiempo y trata de recordar la mayor cantidad de palabras aprendidas.

Repasa las palabras que no recuerdes y sigue practicándolas hasta que no las olvides.

Listening

Comprensión de escucha



Es necesario escuchar activamente

- La escucha pasiva no aporta beneficios.
- Es imperativo tomarse el tiempo para escuchar, analizar y estudiar el vocabulario, las estructuras, la pronunciación, la velocidad de habla, etc.

Es necesario aprender mucho vocabulario

- Parte de la comprensión de escucha es necesario conocer el vocabulario que se usa, de otro modo, no podrán entender lo que escuchen.
- Siempre que se aprenda una palabra nueva es necesario **buscar, aprender y practicar la pronunciación.**

¿Cuál palabra fue pronunciada?



Aglet

Orange

Es necesario analizar lo que se escucha

- Formúlese preguntas acerca de lo que escucha, genere inquietudes y mantenga una actitud curiosa.
- Indague frente a los aspectos que no entienda e investigue para ganar mayor aprendizaje.

Usen materiales de escucha de acuerdo a su nivel

- Si su nivel es bajo, busque materiales de nivel elemental.
- Si su nivel es intermedio o avanzado use materiales de su nivel o materiales donde se use la lengua de manera real.

Podcasts

- Encuentre un podcast de su nivel, encontrará desde niveles básicos hasta niveles avanzados.
- Para niveles básicos los podrán encontrar buscando en español, por ejemplo: podcast para aprender inglés.
- Para niveles intermedios o avanzados, busquen podcasts sobre temáticas que sean de su agrado.

Metodología recomendada

1. Hagan una primera escucha sin transcripción o subtítulos. Identifiquen que palabras conocen.
2. Escuchen nuevamente el podcast con la transcripción o los subtítulos en inglés y analice lo que no entendió en la primera escucha.
3. Escriba un resumen. De este modo, asegurará el aprendizaje activo y desarrollará su capacidad de escritura.
4. Lea la transcripción junto al podcast, tratando de imitar la pronunciación y la velocidad.
5. Haga una lista de vocabulario de las palabras desconocidas y use los métodos de aprendizaje previamente mencionados.

Metodología recomendada

1. Si se encuentra en **nivel intermedio o avanzado**: haga una transcripción del podcast. A medida que lo escuche intente escribir lo que entiende y luego revise la transcripción o subtítulo para verificar si lo que transcribió es correcto.
2. Imitate el podcast. Mientras va escuchando el podcast vaya leyendo en voz alta, imitando la pronunciación, velocidad y entonación del hablante nativo.

Audiolibros

- Hay una gran cantidad de audio libros en inglés, desde cuentos infantiles hasta las últimas obras literarias.
- Dependiendo de su nivel, escoja audio libros adecuados para que pueda comprenderlos y mejorar su nivel de comprensión auditiva.

Metodología recomendada

1. Si se encuentra en un nivel principiante. Empiecen con libros sencillos para niños. Escuche mientras sigue la lectura.
2. Presten atención a la pronunciación de las palabras.
3. Lea el libro en voz alta mientras el narrador lee el cuento, imite la pronunciación y la velocidad lo mejor que le sea posible.

Metodología recomendada

1. Si se encuentra en un nivel intermedio o avanzado. Encuentre libros más complejos.
2. Independientemente del nivel, leer mientras se escucha siempre trae beneficios adicionales para la comprensión.
3. Lea el libro en voz alta mientras el narrador lee el cuento, imite la pronunciación y la velocidad lo mejor que le sea posible.

Páginas con audiolibros gratuitos

Open culture



<https://www.openculture.com/freeaudio-books>

Lit2Go



<https://etc.usf.edu/lit2go/>

**Project
Gutenberg**



<https://gutenberg.org/>

Páginas con audiolibros de pago

Audible

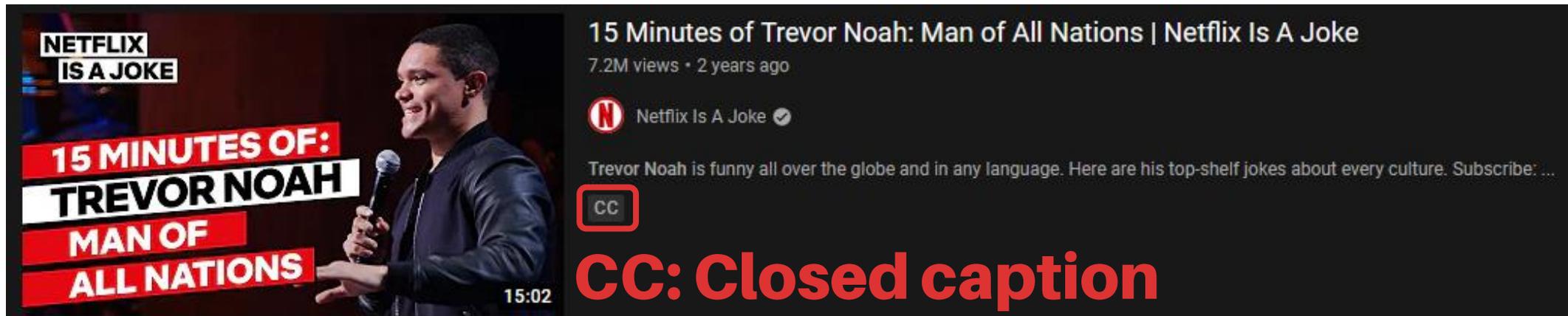


<https://www.audible.com/>

Videos

Youtube

- El primer paso es buscar videos adecuados al nivel. Si no comprenden la mayor parte del video, no es el nivel adecuado.
- Youtube ofrece la posibilidad de subtítulos para muchos de sus videos, use esos subtítulos como referencia.



Metodología recomendada

1. Primero solo mire el video. Si su nivel es bajo, vea el video con subtítulos en inglés. Si su nivel es más alto, véalo sin subtítulos.
2. Vean el video una segunda vez, enfóquese en comprender cuál es el mensaje.
3. Vean el video una cuarta vez. Tomen notas, lleve un registro de palabras y frases desconocidas.
4. Vean el video por última vez, intente ver el video sin subtítulos. Tratando de entender el video ya conociendo el contenido del video.

Plataformas de streaming

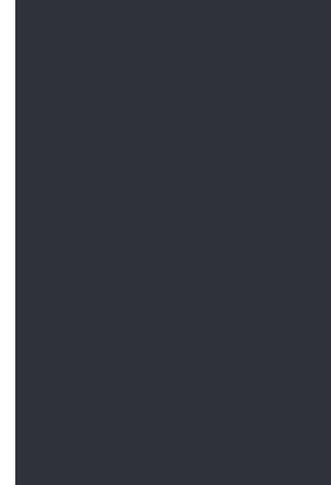
- El primer paso es escoger una serie que le guste y de la cual no se aburra de repetir.
- Si ya ha visto la serie en español o con subtítulos en español también es de utilidad.

Metodología recomendada

1. Mire la serie completa con subtítulos en inglés. Incluso si no entiende la mayor parte, trate de enfocarse en las palabras que si comprende.
2. escoja una escena y véala. Enfóquese en un periodo de tiempo entre 2 y 5 minutos.
3. Mire nuevamente la escena. Mírela con subtítulos en inglés y trate de comprender lo que se dice en la misma.
4. Mire la escena nuevamente con subtítulos y tome nota de las palabras, frases o expresiones
5. Mire el episodio nuevamente y aunque no entienda todo el episodio ya podrá entender una escena completa.

writing

Escritura



En etapas iniciales

- Concéntrense en escribir oraciones en los tiempos que vaya aprendiendo, luego conéctelas con palabras de conexión.
- Enfóquense en que sus oraciones tengan sentido y sigan las reglas, hasta que se acostumbren a escribirlas adecuadamente.



Por ejemplo

- *I am tall*
- *I have brown eyes*

I am tall **and** I have brown eyes

En niveles avanzados

- Aprenda conectores (linking words) y palabras de nivel intermedio-avanzado (a través de la lectura de material auténtico).
- Aprenda a escribir textos específicos (cartas, emails, artículos, reseñas, etc). En internet podrá encontrar tutoriales para cada tipo de texto que desee aprender a escribir.



Por ejemplo

Therefore: por lo tanto

You had no real knowledge and **therefore** no way to make a wise decision.

Revise su texto u oraciones en estos sitios web

Quillbot



<https://quillbot.com/grammar-check>

Gingersoftware



<https://www.gingersoftware.com/grammarcheck>

Scribens



<https://www.scribens.com/>

Es necesario leer bastante

- Lean toda clase de lecturas, desde libros hasta revistas de investigación, entre más variado sea el material más vocabulario nuevo se adquirirá.
- Al leer se irán identificando estructuras, expresiones y puntuación que se usará al momento de escribir.

Es necesario escribir

- Parece obvio, pero la única manera de escribir mejor, es escribir con regularidad y corregir los errores que vaya cometiendo.
- Si es principiante escriba oraciones sencillas.
- Si tiene un nivel superior intente escribir cartas, emails, artículos, reseñas, etc.



Escriban un diario

- Lleve un diario (físico o digital, sin embargo el físico tiene mayores beneficios).
- Escriban su rutina, cosas que sucedieron en el día, sus planes, proyectos, o sus metas.
- Tener el hábito de la escritura los hará excelentes escritores.



Usen sus redes sociales

- Si tienen a un compañero de aprendizaje pueden escribirse mensajes en inglés sobre las cosas del día a día.
- Escriba en foros, redes sociales, sitios de práctica del inglés.

Escriban a partir de lo que escuchan

- Haga el ejercicio de escuchar y transcribir (una canción, un video corto, etc).
- Luego, intenten hacer un resumen de lo que escucharon.

Aprendan gramática

- Aprenda la gramática necesaria para poder usar la lengua de la mejor manera posible.
- Analice la gramática que encuentren en las lecturas que realice.



Speaking

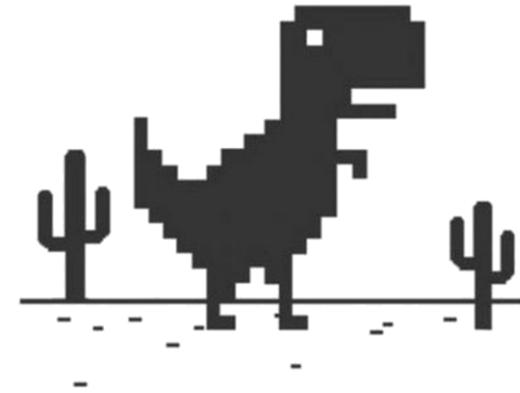
Habla



English in my head



English when I speak



Es necesario hablar en voz alta

- La única manera de practicar el habla, es hablar.
- Ya sea haciendo monólogos, presentaciones orales, o conversando con alguien, debe hablar en voz alta para mejorar la habilidad.

Practiquen a diario

- Hable por lo menos 10 minutos diarios.
- Ya sea si habla consigo mismo o con otros, dedique un espacio de su día a decir algo en inglés.

Imiten a los nativos

- Usen videos cortos, series de televisión o películas e intenten imitar como hablan.
- Traten de imitar: la velocidad, la pronunciación, el ritmo, los enlaces entre las palabras, la emocionalidad, etc.

Empiece imitando oraciones cortas



Luego, imite partes más largas de un discurso.

Usen la lengua extranjera siempre que sea posible

- Hablen consigo mismos (tanto en su voz interna como en voz alta). Planeen su día en la mañana, piense acerca de los objetos que ve a su alrededor o los eventos sucediendo en ese instante, traten de usar la lengua para identificar lo que tienen a su alrededor.

Aprendan frases

- Aprendan frases conversacionales que le permitan desenvolverse en un entorno determinado.
- Aprender frases también les permitirá entender la estructura y el uso real de la lengua.



Nivel básico

Thank you.

I think so.

Hello.

I believe so.

Excuse me.

I hope so.



Nivel intermedio - avanzado

- I don't suppose you (would) know...?
- I couldn't agree more.
- Do you happen to know where the nearest bus-stop is?



Oral interaction

Interacción oral

Busque videos para practicar el habla

- En páginas como *Youtube* podrá encontrar videos en los que le enseñan a conversar o le proponen conversaciones que ustedes pueden completar.



Use estas palabras clave al buscar

English speaking practice



English conversation practice



English imitation practice



Busquen a un compañero para hablar

- Al tener un cómplice que apoye el aprendizaje verá los resultados más rápido.
- Si su cómplice tiene su mismo nivel pueden retarse. Si tiene un nivel superior intente llegar a su nivel y si habla a nivel de un nativo aproveche su experiencia.

No traduzca lo que le digan al español

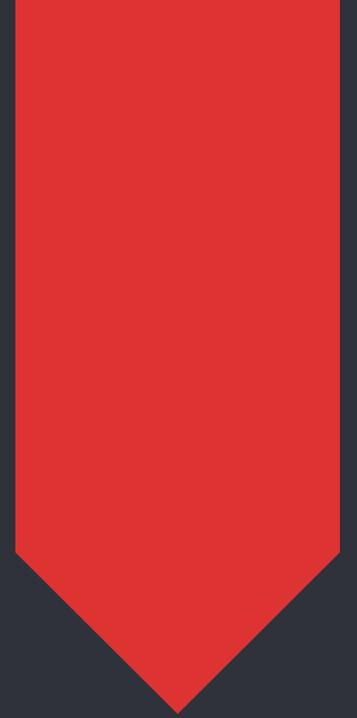
- Hablar inglés no es un proceso de traducción. Es un ejercicio de práctica y de repetición hasta que estén listos para producir la lengua de manera automática.

No se quede en silencio

- Si le hablan en inglés, no deben quedarse en silencio. En una conversación real, cuando no entendemos a nuestro interlocutor, usamos frases para que repita lo dicho o que nos lo explique de otra manera.
- Busque y aprenda estas **frases de supervivencia**, aunque sea para indicarle a la persona: *I don't speak English!*

Tema 4

Manejo emocional
al aprender una
lengua extranjera



01

Cambiar de mentalidad

Tipos de mentalidad

Mentalidad

fija



Mentalidad de crecimiento



La visión que tenemos respecto a nosotros mismos afecta profundamente nuestra forma de operar, de enfrentar riesgos, de relacionarnos con el éxito y fracaso en contextos tanto profesionales como personales.

Basado en el libro *"Mindset"* de Carol Dweck

Mentalidad fija

(Fixed mindset)

Cuando creemos que nuestro carácter, inteligencia y capacidad creativa son datos estáticos que no podemos cambiar de ninguna manera significativa.

El éxito es consecuencia de esa dosis de inteligencia. Tener éxito y evitar el fracaso a toda costa se convierten en una forma de mantener la sensación de ser inteligente o hábil.

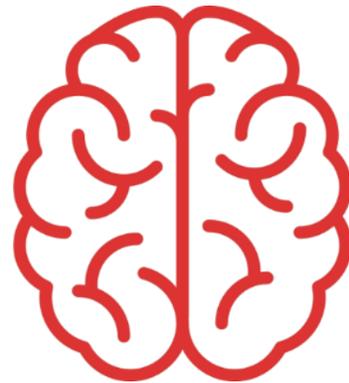
Mentalidad de crecimiento

(Growth mindset)

Cuando creemos que nuestro carácter, inteligencia y capacidad creativa se desarrolla con práctica y esfuerzo. Los desafíos y el fracaso nos impulsan a crecer y ampliar nuestras capacidades.

Primer paso para ser un mejor aprendiz

**Mentalidad
fija**



**Mentalidad
De crecimiento**

Cambiar la mentalidad fija por la mentalidad de crecimiento

02 Usar las emociones para mejorar

Factores de éxito para aprender una lengua extranjera



Motivación



Tiempo



Disciplina



Método



Fortaleza mental

MOTIVACIÓN



La motivación es el **combustible** que impide que abandonemos la tarea de aprendizaje.

¿Por qué quieres aprender un idioma?

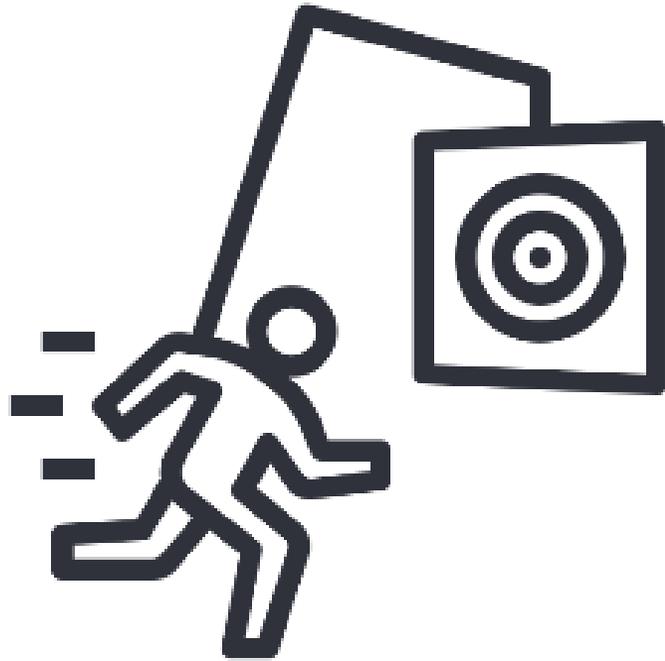
TIEMPO



Quien tiene motivación,
encuentra el tiempo para
aprender.

El factor decisivo en la
mejora en el aprendizaje,
radica en **el tiempo que se
dedique a aprenderlo.**

DISCIPLINA



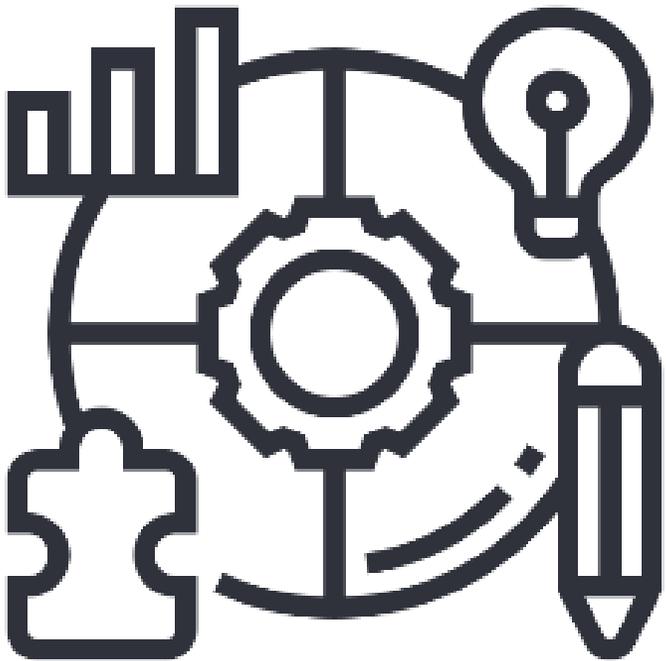
Es necesario **tener rutinas de aprendizaje y comprometerse a cumplirlas.**

Si va a estudiar cinco minutos diarios, cúmplalo y no ponga excusas.

MÉTODO

Un buen método es aquel que es **eficiente y satisface sus necesidades.**

Busquen (o creen) un método con el que se sientan cómodos y en el que perciban el aprendizaje.

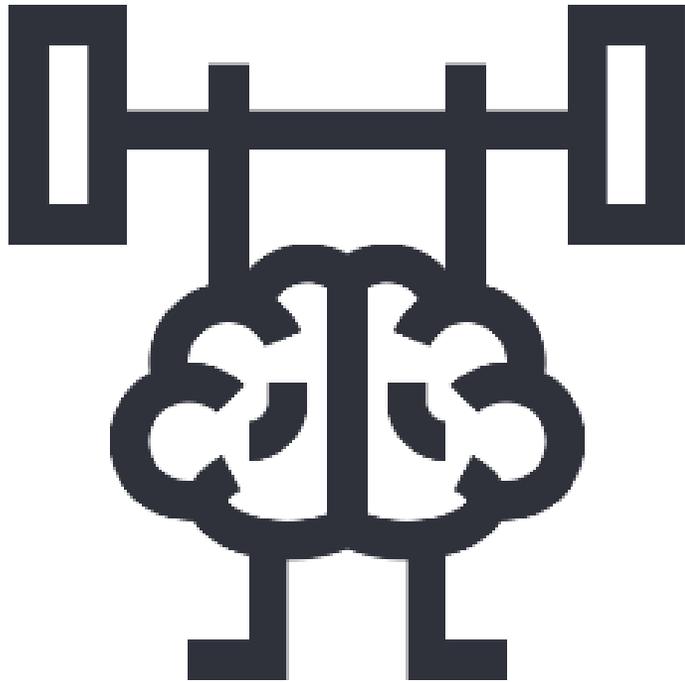


No hay un método único y perfecto que le sirva a todas las personas.

El mejor método varía de persona en persona y depende del **estilo y preferencias de aprendizaje de cada uno.**

El secreto del aprendizaje es **entender como aprendemos** y cual es el método que mejor me funciona.

FORTALEZA MENTAL



Quienes no pueden superar las barreras mentales autoimpuestas están condenados a fracasar.

la falta de confianza, la timidez, el miedo a cometer errores, el perfeccionismo o el miedo a lo desconocido son solo algunas de las barreras que se deben superar para generar aprendizajes.

**El factor más importante para el
aprendizaje de una lengua extranjera**

**Aprendizaje
autónomo**

03

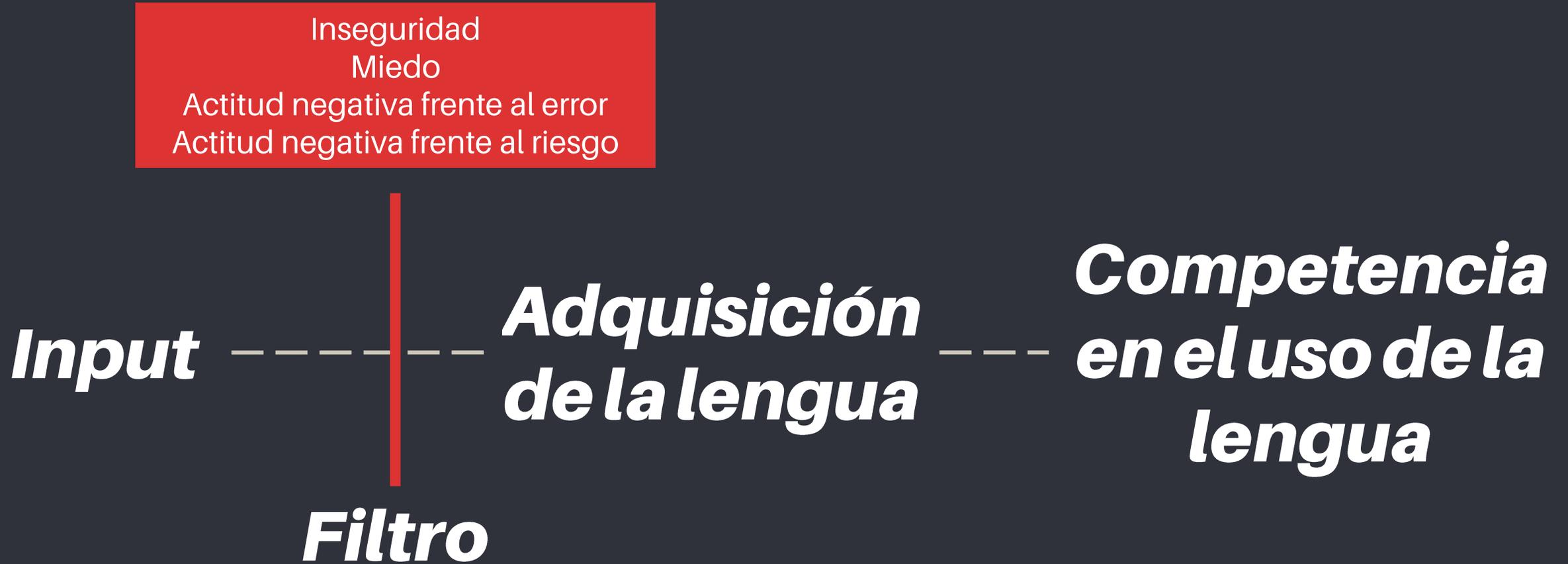
Regulación emocional

Hablar en lengua extranjera

- **Miedo**
- **Inseguridad**
- **Expectativa**
- **Tensión**
- **Estrés**
- **Bloqueo mental**

Emociones negativas

FILTRO AFECTIVO



Inseguridad
Miedo
Actitud negativa frente al error
Actitud negativa frente al riesgo

Input

**Adquisición
de la lengua**

**Competencia
en el uso de la
lengua**

Filtro

Motivación
Seguridad
Actitud positiva frente al error
Actitud positiva frente al riesgo

¿Cómo regular mis emociones?

**Identificar
que hay
detrás del
miedo**

*Perfeccionismo,
temor al ridículo,
tendencia al
catastrofismo,
falta de
confianza en sí
mismo, etc.*

Valorar y cuestionar los pensamientos automáticos que mantienen esas emociones, para empezar a regularlas y ajustarlas, para que sean útiles a nuestros propósitos.

*Vencer el
miedo*

¿Cómo regular mis emociones?

**Regular y
ajustar las
emociones**

El **entrenamiento constante** y la **familiaridad con lo estudiado** es lo que permite ganar más y más confianza y perder la duda, la ansiedad y la inseguridad en el manejo de la lengua.

¿Qué hacer para mejorar?

Visualiza la situación en la que vas a usar la lengua

Practica usar la lengua contigo mismo, de modo que sientas más confianza al usarla con los demás.

El interlocutor no es el enemigo

No debes sentirte amenazado por los hablantes del inglés o tus compañeros, ellos en la mayoría de los casos van a ayudarte.

Usa un lenguaje positivo contigo mismo

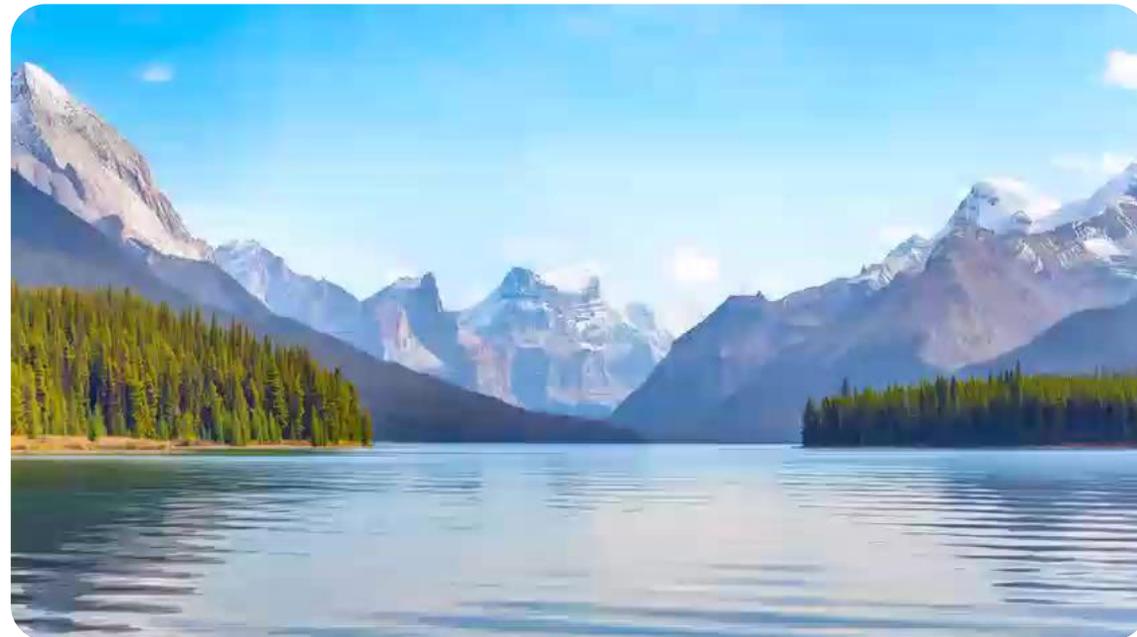
Nuestro diálogo interno tiene un papel clave en cómo nos sentimos y cómo actuamos, por lo que identificar y cambiar estos discursos internos, puede servirnos de ayuda a la hora de afrontar una situación difícil.

¿Cómo regular mis emociones?

¡Respira!

Respirar ayuda a centrarse en el momento y evitar los pensamientos negativos

Usa la técnica de mindful breathing



¿Cómo regular mis emociones?

**Identifica
que te
motiva**

*Mejora personal,
oportunidades
laborales,
turismo,
educación
continua, hacer
investigación
internacional,
por gusto, etc.*

La motivación es un motor importante para no abandonar la tarea y seguir a pesar del deseo de procrastinar o dedicar tiempo a otras actividades.

*Motivarse
para
continuar*

Ajusten sus expectativas

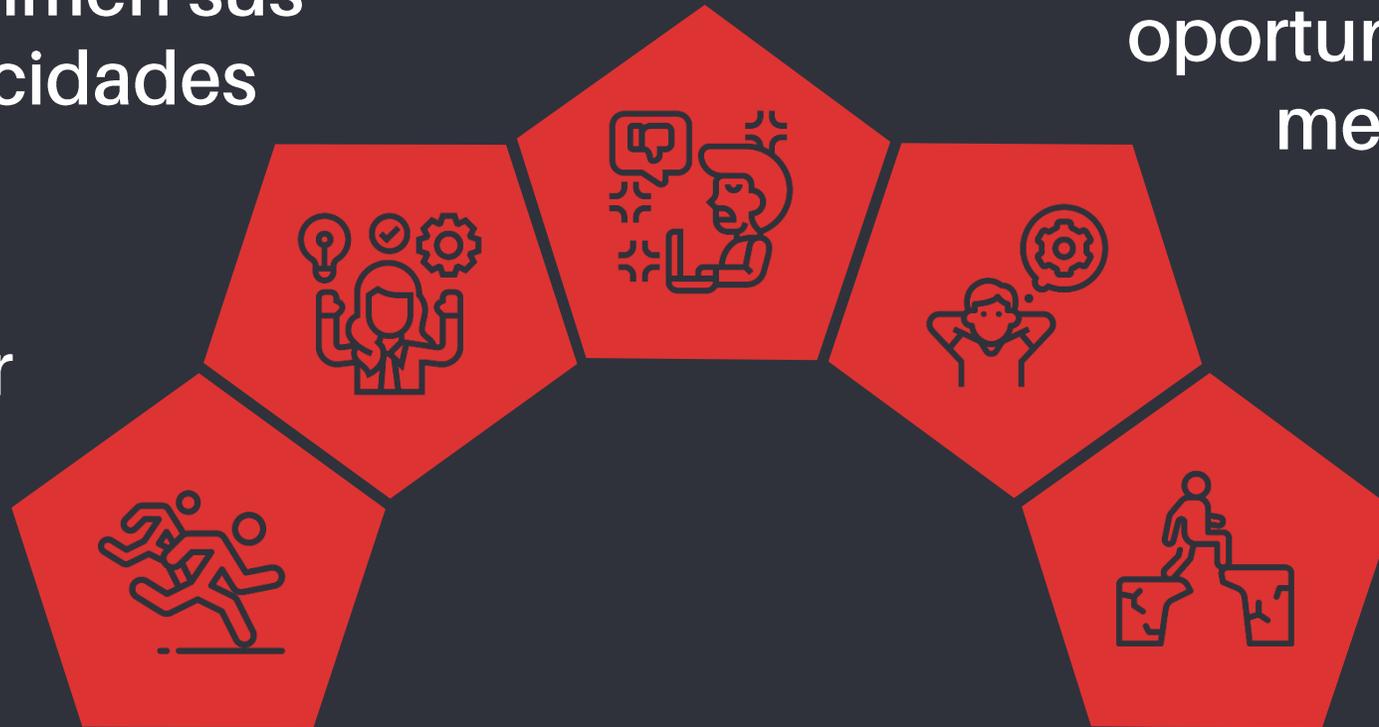
No
sobreestimen o
subestimen sus
capacidades

Acepten que
cometerán
errores

Reconozcan la
crítica como
oportunidad de
mejora

No esperen ser
los mejores al
iniciar

Hay que estar
preparado para
superar la
frustración y la
pena



No hay que esperar resultados a corto plazo

Hay que esforzarse hasta que se logra el “momento de inspiración” en el que todo lo estudiado y el tiempo de trabajo empieza a tener sentido.

"Practice makes perfect"

La confianza se gana al practicar y enfrentarse continuamente a las situaciones de manejo de la lengua extranjera.



Para finalizar

“

Improving by 1% isn't particularly notable, sometimes it isn't even noticeable, but it can be far more meaningful - especially in the long run [...] If you can get 1% better each day for one year, you'll end up 37 times better by the time you're done.

Atomic habits by James Clear

”

Créditos

Vigilada Mineducación



Universidad de Boyacá®

- **Diseño y elaboración:** David Alberto Rodríguez Bohórquez
- **Íconos:** flaticon.com
- **Videos:** youtube.com

Lista de referencias

- Marco Común Europeo de Referencia para las lenguas: <https://rm.coe.int/16802fc1bf>
- Butterworth, B. (1999). What counts. How every brain is hardwired for math. New York, The Free Press.
- Krashen, S. (1982). Principles and practice in second language acquisition. Oxford: Pergamon.