INGLES EN 6 MESES

Habla con seguridad.
Entiende conversaciones reales.
Piensa en inglés.

www.myenglishexpress.com

📖 Índice

✨ Introducción

1. Mi historia con el inglés
2. Tu promesa al comenzar este libro

📚 Parte 1: Fundamentos reales, no teoría vacía

3. Por qué la gramática importa (pero no tanto)
4. Mi técnica para aprender gramática
5. Cómo armar tu rutina de estudio

🎧 Parte 2: Listening que sí funciona

6. Olvídate del listening tradicional
7. El poder del audio largo
8. Mi rutina de escucha diaria

✍️ Parte 3: Pensar en inglés escribiendo sobre ti

9. El diario que cambió todo
10. Ejemplos de entradas reales
11. Cómo corregir tus propios errores

🔥 Parte 4: Mentalidad, motivación y avance

12. Motivación real – más allá del “quiero hablar inglés”
13. Repetición y revisión – claves para no olvidar
14. Cómo medí mi progreso sin exámenes

🧰 Parte 5: Herramientas y práctica diaria

15. Mis recursos favoritos (hechos para mí, y quizás para ti también)
16. Mini plan de 30 días para transformar tu inglés
17. Errores comunes que veo en otros (y cómo evitarlos)

English Express

📝 Cierre

18. Últimas palabras del autor

1.INTRODUCCIÓN Cuando comencé a aprender inglés, no tenía ni la menor idea de por dónde empezar. Solo
sabía que quería aprender, así que me puse manos a la obra. Empecé a investigar cuál sería la mejor manera de hacerlo porque no quería perder tiempo en métodos que no funcionaran.

Mi problema no era la falta de motivación. El problema real era que no sabía cómo aprender por mi cuenta. Sin un guía, todo era más difícil. Probé muchas veces con aplicaciones como Duolingo, veía videos sueltos en YouTube y descargaba listas de vocabulario. Pero nada parecía dar resultado. Avanzaba un poco... y luego olvidaba todo.

Hasta que un día me pregunté: "¿Y si creo un plan estructurado?". Me di cuenta de que viendo videos sin orden y haciendo una lección aquí y otra allá no iba a lograr hablar con fluidez.

Ahí fue cuando decidí cambiar de enfoque. Dejé de estudiar solo gramática y comencé a hacer tres cosas todos los días:

Aprendía una regla gramatical y escribía algo sobre mi vida usándola.

Escuchaba audios largos sobre temas que me interesaban, aunque no entendiera todo.

Escribía mis pensamientos o lo que había hecho durante el día... en inglés.

Con el tiempo, mi mente se fue acostumbrando al idioma. Empecé a pensar en inglés, a formar frases sin traducir y a entender conversaciones sin subtítulos.

¿Qué quiero que tú sepas?

No soy un genio. No viví en un país angloparlante. No pagué por clases costosas. Aprendí por mi cuenta. Y tú también puedes.

Este libro te va a mostrar exactamente cómo hacerlo.

2.Tu promesa al comenzar este libro

Aprender inglés por tu cuenta no es fácil. Lo sé. Pero tampoco es imposible. Y si estás leyendo esto, ya tienes lo más importante: **ganas de aprender**.

Lo que este libro *no* es

Este no es un curso mágico ni una guía de "aprende inglés en 7 días".

Tampoco es un libro lleno de explicaciones técnicas de gramática que te aburren o te confunden más.

Este libro es una **ruta práctica**, basada en lo que me funcionó a mí, para que tú también puedas aprender inglés sin depender de nadie.

Sin profesores, sin academias caras, sin excusas.

Lo que *sí* necesitas

No necesitas tener el mejor inglés. Solo necesitas tres cosas:

1. **Una mente abierta**: vas a hacer cosas nuevas como escribir en inglés o escuchar sin subtítulos.
2. **Un tiempo mínimo al día**: con 30 minutos diarios es suficiente si eres constante.
3. **Compromiso contigo mismo**: no me prometas a mí que vas a seguir el método. Prométetelo a ti.

Haz esta promesa en voz alta (o escríbela en tu cuaderno):

"Durante los próximos 30 días, me comprometo a estudiar inglés todos los días, aunque sea solo 30 minutos.Me comprometo a usar este libro, a no tener miedo de equivocarme, y a aprender como lo hacen los que consiguen resultados: practicando todos los días."

Una rutina simple, pero poderosa

Esto es lo que harás la mayoría de los días:

Aprender una regla gramatical
Escuchar un audio real (podcast, video, historia)
Escribir sobre tu vida usando lo que aprendiste

No parece mucho, pero si repites eso 30 días seguidos... vas a sorprenderte con el resultado.

3.Por qué la gramática importa (pero no tanto)

Cuando uno empieza a estudiar inglés, lo primero que nos dicen es: “¡Apréndete la gramática!” Y sí, la gramática es importante, pero no es lo más importante.
Aprender solo reglas sin usarlas es como tratar de aprender a nadar leyendo un manual. Puedes saber qué hacer con los brazos y las piernas, pero si nunca entras al agua, te vas a hundir.

Entonces... ¿para qué sirve la gramática? La gramática te da una estructura mental básica para comunicarte. Te ayuda a entender cómo se arman las frases en inglés. Es como el esqueleto del idioma.

Pero si solo estudias reglas sin hablar, sin escribir, sin escuchar... te vas a frustrar.

La clave está en esto: Aprende una regla, y úsala ese mismo día.

Por ejemplo:

Aprendes el presente simple → “I work, You eat, We play”

Luego escribes: “I wake up at 7am. I eat eggs. I go to work.”

Así, la regla ya no es una teoría. Es parte de tu vida.

¿Qué reglas necesitas aprender primero? No necesitas estudiar todo el libro de gramática. Solo necesitas empezar con lo básico, lo que vas a usar todos los días:

(LOS PRONOMBRES PERSONALES)

(LOS ARTÍCULOS)

(LAS PREPOSICIONES)

(LOS ADJETIVOS)

(LOS VERBOS)

COMO HACER ORACIONES

(TIEMPOS VERBALES: EL PRESENTE,EL PASADO,EL FUTURO)

CONJUCTIONS

COMO HACER ORACIONES

(LOS ADVERBIOS)

(PRESENTE PERFECTO , PAST PERFECT)

Todo esto lo aprenderás en los próximos capítulos. Pero recuerda: lo importante no es memorizar, sino practicar.

Lo que me ayudó a no rendirme Yo me hacía una sola pregunta cada vez que aprendía algo nuevo:
“¿Cómo puedo usar esto hoy para hablar de mi vida?”

Y con eso, hacía magia. Porque el inglés dejaba de ser teoría, y se volvía parte de mi **rutina diaria.**

4. Mi técnica para aprender gramática

Cuando aprendía una regla de gramática, no me quedaba leyendo explicaciones por horas ni haciendo ejercicios mecánicos.

Yo usaba esta técnica:

Aprendo la regla + Escribo algo sobre mi vida usando esa regla

Sencillo, pero efectivo.

Paso 1: Aprende una sola regla al día

No trates de aprender cinco tiempos verbales en un solo día.

Elige **una cosa simple**, por ejemplo:

- El verbo *to be* → "I am / You are / He is..."
- Presente simple → "I eat / You work / She studies"
- There is / There are → "There is a book on the table"

Solo una. Lee ejemplos, repítelos, entiende cómo funciona.

Paso 2: Escribe sobre ti

Una vez que entiendes la regla, **la usas con tu propia vida**.

Ejemplo: estás aprendiendo el presente simple.

Tu texto puede ser:

"I wake up at 7am. I drink coffee. I check my phone. Then I go to work. I like my job."

¿Ves? Estás practicando la estructura correcta *y al mismo tiempo* estás memorizando vocabulario real para tu día a día.

Paso 3: Revisa y corrige (si puedes)

Después de escribir, **lee en voz alta tu texto**.

Luego usa una herramienta como Google Translate, Grammarly o ChatGPT para corregirte.

Si ves errores, **no te frustres**. Corrige y vuelve a escribirlo mejor.

¿Cuánto tiempo toma esto?

- Aprender la regla: 10 minutos
- Escribir un texto con ella: 15 minutos

• Revisar y corregir: 5 minutos

Total: 30 minutos
Y ya hiciste una práctica completa de gramática, escritura y pensamiento en inglés.

Resultado con esta técnica

Después de un mes escribiendo con este método, noté tres cosas:

1. Empecé a pensar más en inglés.
2. Cometía menos errores comunes.
3. Sentía que el inglés me pertenecía, no que era algo lejano.

Este método me funcionó incluso en los días en los que no tenía motivación. Porque escribir sobre mí era fácil, real, y útil.
¿Listo para el siguiente paso?

5.Cómo armar tu rutina de estudio

Uno de los mayores errores que comete la gente al aprender inglés por su cuenta es no tener una rutina clara. Dicen “hoy estudio”, pero no saben qué hacer ni por dónde empezar. Así es muy fácil rendirse.

Yo también pasé por eso, hasta que diseñé una rutina simple que podía repetir cada día sin pensar demasiado.

La regla de oro: menos es más, pero todos los días No necesitas estudiar 3 horas al día. Con 30 a 60 minutos diarios, bien enfocados, puedes avanzar muchísimo.

Mi rutina diaria de estudio Total: entre 45 y 60 minutos Lo puedes ajustar según tu tiempo.

1. Gramática (15 minutos) Aprende UNA regla (como “presente simple” o “there is/are”).
Lee ejemplos y repite en voz alta.

Escribe 5 frases sobre tu vida usando esa regla.

2. Listening (15 a 20 minutos) Escucha un audio largo (podcast, YouTube, audiolibro).

No pongas subtítulos al principio.

Intenta repetir lo que escuchas (shadowing).

Escribe 3 frases que hayas entendido.

3. Escritura personal (15 a 20 minutos) Escribe un pequeño párrafo sobre tu día, lo que hiciste o lo que piensas.
Usa el vocabulario y la regla que estudiaste.

Revisa con una app o pídelo a alguien que te corrija.

Cómo organizar tu cuaderno Divide tu cuaderno en 4 secciones:

Gramática explicada por ti (Escribes la regla como tú la entendiste + tus propios ejemplos)

Errores frecuentes (Anota tus errores y la forma correcta)

Listening y frases útiles (Lo que escuchas y entiendes)

Textos personales (Tus textos diarios corregidos)

Esto no solo te ayuda a practicar... también te permite ver tu progreso.

Ejemplo de un día completo Actividad Ejemplo Gramática Presente simple: I wake up, I work, I eat Listening Podcast de 10 minutos sobre “Daily Routines” Escritura “Today I woke up at 7. I had coffee and worked on my computer. I felt tired but motivated.”

¿Y los fines de semana? Puedes repetir la rutina, o solo escuchar y escribir sin estudiar nada nuevo, o usarlo como repaso general de todo lo aprendido.
Lo importante es crear el hábito diario. Aunque sea 20 minutos. Aunque no tengas ganas.

6. Olvídate del listening tradicional

Durante años pensé que mejorar mi “listening” significaba ver videos con subtítulos o repetir canciones de moda.
Pero aunque lo hacía, **seguía sin entender conversaciones reales**. ¿Por qué?

Porque ese tipo de escucha no me preparaba para el mundo real.
Solo entrenaba mis ojos, no mis oídos.
Y no me ayudaba a pensar en inglés. Solo a traducir rápido.

El gran error: confiar en subtítulos

Los subtítulos pueden ayudarte al principio, sí.
Pero si te vuelves adicto a ellos, nunca vas a entrenar tu oído de verdad.

Yo me di cuenta de que **entendía perfecto cuando leía... pero no cuando escuchaba sin texto.**

Entonces, ¿qué hice?

Descubrí una forma mucho más poderosa:

Escuchar audios largos (long-form listening) sin subtítulos, todos los días.

- Podcasts
- Audiolibros
- Entrevistas largas en YouTube
- Historias contadas en primera persona

Esto fue un *cambio de juego* para mí.

¿Por qué audios largos?

Porque así entrenas tu mente para:

- Seguir conversaciones naturales, no guiones falsos.
- Entender el inglés sin tener que traducir palabra por palabra.
- Soportar la frustración de no entender todo (¡y eso también se entrena!).

¿Qué pasa si no entiendo casi nada?

Está bien. **No tienes que entender el 100%. Ni siquiera el 70%.**

Lo que importa es que tu cerebro **se exponga al ritmo real del inglés**, a los sonidos, las pausas, la entonación.
Yo empecé entendiendo solo un 20%.

A las pocas semanas, ya reconocía frases completas.
Y después de un mes, ¡mi listening subió como nunca!

Cómo escuchar de forma efectiva

1. **Elige un tema que te guste** (motivación, negocios, salud, historias, etc.)
2. Escucha con atención 10–20 minutos al día.
3. Repite algunas frases en voz alta (shadowing).
4. Si quieres, escucha otra vez el mismo audio con subtítulos o transcript.
5. Escribe 3 frases que recuerdes.

Herramientas que usé

- Podcasts: *The English We Speak*, *Luke's English Podcast*, *Easy Stories in English*
- YouTube: *Speak English With Mr. Steve*, *English Addict*
- Audiolibros: *Audible* o *LibriVox*
- App: *Podcast Addict*, *Spotify* (modo lento), *YouTube con velocidad 0.75x*

7. El poder del audio largo

Escuchar inglés todos los días cambió completamente mi forma de aprender. Pero **no cualquier audio**.
Me refiero a contenido real, extendido, natural.
Audios de 10, 20 o 30 minutos. Historias. Conversaciones. Reflexiones.

Al principio cuesta... pero los resultados son increíbles.

¿Por qué largo?

Cuando escuchas por más tiempo, tu mente:

- Aprende a seguir ideas completas.
- Se adapta al ritmo natural del inglés. Mejora la
- concentración y la retención de palabras. Aprende
- vocabulario en contexto (¡no de listas!).

¿Qué tipo de contenido funciona mejor?

Depende de tu nivel y tus intereses.

🟩 *Si estás en nivel básico (A1–A2):*

- Busca **cuentos simples narrados lentamente**.
- Usa *Easy Stories in English*, *Elllo.org*, o *BBC Learning English*.
- Repite el mismo audio varias veces.

🟦 *Nivel intermedio (B1–B2):*

- Escucha podcasts con historias reales.
- Canales recomendados: *Luke's English Podcast*, *The English We Speak*, *Real English Conversations*.
- Empieza sin subtítulos, luego revisa con ellos.

🟧 *Nivel avanzado (C1+):*

- Puedes consumir contenido sin adaptar: entrevistas, documentales, audiolibros.
- Podcasts nativos: *The Daily*, *How I Built This*, *Lex Fridman*.
- En este nivel, anota expresiones interesantes para usarlas después.

Cómo elegir el mejor audio para ti

Hazte estas preguntas:

1. ¿Este tema me interesa de verdad?
2. ¿Puedo escucharlo todos los días sin aburrirme?
3. ¿Puedo repetirlo sin frustración?

Si respondes *sí* a esas tres... ese audio es perfecto para ti.

Cómo mido mi progreso

No necesitas un examen. Haz esto cada semana:

- Escucha el mismo audio del día 1 otra vez → ¿entiendes más?
- Escribe un resumen en inglés con lo que entendiste.
- Grábate explicándolo con tus propias palabras.

¡Te vas a sorprender de cuánto mejora tu comprensión en solo 1 mes!

Consejo final

No busques entender cada palabra.
Busca entender **la idea general**. Eso es lo que hace un hablante real.

"You don't need to understand everything. You just need to keep going."

¿Avanzamos al **Capítulo 8: Mi rutina de escucha diaria**? Ahí te muestro exactamente cómo estructuré mis sesiones de audio para que fueran efectivas y divertidas.

8. Mi rutina de escucha diaria

Cuando decidí enfocarme en mejorar mi comprensión auditiva, **creé una rutina sencilla pero poderosa**. No requería apps complicadas, ni pagar nada. Solo constancia, paciencia y buenos audios.

Esta rutina me ayudó a:

- Entender conversaciones reales,
- Captar frases completas sin traducir,
- Empezar a pensar en inglés automáticamente.

🧩 Mi rutina (paso a paso)

Duración total: 20 a 30 minutos al día

1. Elegir el audio correcto (2 minutos)

- Podcast, YouTube o audiolibro sobre un tema que me guste.
- Preferiblemente entre 5 y 15 minutos.
- Sin subtítulos (al menos la primera vez).

2. Primera escucha (10 minutos)

- Escucho sin pausar.
- No intento traducir. Solo quiero captar la idea general.
- Me enfoco en reconocer palabras que ya conozco.

3. Segunda escucha (10 minutos)

- Escucho de nuevo, esta vez con más atención.
- Puedo pausar en frases importantes.
- Si el audio tiene transcript, lo reviso ahora.
- Escribo 2 a 3 frases que entendí.

4. Repetición en voz alta (5 minutos)

- Repito frases que me gustaron o que suenan naturales.
- Esto entrena pronunciación, ritmo y entonación.
- Lo hago como si estuviera imitando a un actor.

🗓️ ¿Cuántas veces a la semana?

Ideal: todos los días.
Realista: **5 veces por semana es suficiente** para ver grandes resultados.

📱 Herramientas que usé

Herramienta	Uso
Spotify	Podcasts con opción de bajar velocidad
YouTube	Videos con entrevistas o historias
BBC Learning English	Audios con transcript
Podcastle o Transcript apps	Para generar textos si el audio no lo tiene

💡 Tips que me ayudaron

- Empezar con audios de 5 minutos e ir subiendo.
- Escuchar mientras caminaba o hacía tareas.
- Repetir el mismo audio varios días seguidos (aprendes más cada vez).

- No frustrarme si no entendía todo. ¡Eso es parte del proceso!

“No tienes que entender el 100%, solo necesitas volver mañana y escuchar un poco más.”

9. El diario que cambió todo

Si hay un hábito que realmente **aceleró mi aprendizaje del inglés**, fue este:

Escribir todos los días en inglés sobre mi vida, mis ideas o mis emociones.

No era un ejercicio de gramática.
Era **mi espacio personal para pensar en inglés**, sin presión y sin miedo a equivocarme.

¿Por qué escribir un diario?

Porque cuando escribes, estás practicando muchas cosas a la vez:

- Estructuras gramaticales
- Vocabulario real
- Pensamiento en inglés
- Expresión personal

Además, al escribir **te das cuenta de lo que sabes y de lo que no sabes**. Y eso es clave para mejorar.

¿Qué escribía yo?

Nada complicado. Solo respondía preguntas como estas:

- ¿Qué hice hoy?
- ¿Cómo me siento?
- ¿Qué quiero lograr esta semana?
- ¿Qué aprendí hoy?

Ejemplo real (nivel básico):

Today I woke up at 7. I ate eggs and bread. I worked on my computer. I feel tired but happy. I want to learn more tomorrow.

Ejemplo real (nivel intermedio):

This morning I realized I understand more when I listen to English slowly. I'll keep listening to the same podcast all week to improve my vocabulary and confidence.

Cómo hacerlo tú también (en 10 minutos)

1. Abre un cuaderno, un Google Doc, o una app de notas.
2. Escribe entre 5 a 10 frases sobre tu día.
3. Usa el vocabulario y gramática que estás aprendiendo.
4. Léelo en voz alta para entrenar tu pronunciación.
5. (Opcional) Revísalo con alguna app como Grammarly o ChatGPT.

¿Y si no sé cómo escribir algo?

Haz lo que yo hacía:

- Escribe con las palabras que sí sabes.
- Busca una o dos palabras nuevas, pero no más.
- Anótalas en una lista personal para repetirlas durante la semana.

No necesitas saberlo todo para empezar. Solo necesitas empezar para saber cada vez más.

Bonus: cómo medir tu progreso con el diario

Después de 30 días, vuelve a leer tu primer texto.
Notarás esto:

Escribes más rápido
Cometes menos errores
Usas frases más naturales
¡Y entiendes mejor lo que escribes!

10. Ejemplos de entradas reales

Una de las mejores formas de mejorar en cualquier idioma es **imitar buenos ejemplos**. Por eso, aquí te comparto algunas entradas reales (como las que yo escribía) adaptadas a tres niveles diferentes: básico, intermedio y avanzado.

La idea es que tú también escribas algo parecido cada día. ¡Incluso puedes usar estas como plantillas!

✏️ Nivel Básico (A1–A2)

Tema: Mi día

Today I woke up at 7 a.m. I ate bread and drank coffee. I went to work by bus. I finished work at 5. I am tired but happy.
Tema: Mi familia *I have a small family. My mom is nice. My dad is funny. I have one brother.*

We live in a
small house.
Tema: Qué me gusta *I like music. I listen to music every day. I like pop and reggaeton. My*

favorite singer is Karol
G.

✏️ Nivel Intermedio (B1–B2)

Tema: Lo que aprendí hoy

Today I learned how to use the past simple. I practiced with a podcast and wrote five sentences. I still confuse "did" and "was", but I'm improving.

Tema: Qué haré mañana

Tomorrow I want to wake up early. I'll study English for 30 minutes. Then I'll go to the gym. At night, I'll write another paragraph in English.

Tema: Reflexión personal

Sometimes I feel frustrated because I don't understand everything. But I know learning a language takes time. I'm proud of my progress.

✏️ Nivel Avanzado (C1+)

Tema: Opinión sobre el aprendizaje

Learning English alone is a challenge, but it gives you freedom. You learn how to solve problems by yourself, and that builds confidence.

Tema: Un momento importante

Last week I had a conversation with a tourist in English. I was nervous at first, but I understood most of what he said. That moment showed me I can do it.

Tema: Autodisciplina

The hardest part of self-study is consistency. But I've learned that small steps every day are better than big efforts once in a while. English is now part of my lifestyle.

🧩 ¿Qué hacer con estos ejemplos?

- Escoge uno por día y trata de **escribir uno similar con tus propias palabras**.
- Si estás cansado, **usa la estructura y cambia solo algunos detalles**.
- Léelo en voz alta. **Haz que tu cerebro piense en inglés, no en traducción.**

11. Cómo corregir tus propios errores

Una de las ventajas de aprender solo es que tú decides cuándo y cómo estudiar.
Pero eso también tiene un reto: **¿cómo saber si estás cometiendo errores?**

No necesitas un profesor para mejorar.
Solo necesitas desarrollar el hábito de **corregirte a ti mismo** de forma constante.

Aquí te explico cómo lo hacía yo (y tú también puedes hacerlo).

🎯 Paso 1: Revisa tus textos después de escribir

Después de escribir tu párrafo diario:

- Léelo en voz alta. Si algo *suena raro*, probablemente está mal.
- Busca frases que no te convencen.
- Pregúntate: "¿Así lo diría un nativo?"

🧰 Paso 2: Usa herramientas gratuitas de corrección

Estas herramientas pueden ayudarte a detectar errores gramaticales, de vocabulario o de estilo:

Herramienta	Función
Grammarly	Corrige gramática, tiempos verbales y ortografía
DeepL Write	Sugerencias más naturales de estilo
Google Translate	Compara tu texto con la traducción inversa
ChatGPT	Puedes decir: "Corrige mi texto y explícame mis errores"

🔁 Paso 3: Reescribe tu texto

Una vez que detectas los errores, vuelve a escribir tu párrafo corregido.

No basta con saber el error. Hay que reescribirlo correctamente.
Así tu cerebro aprende la forma correcta y no repite el error la próxima vez.

🔍 Paso 4: Lleva un registro de tus errores frecuentes

Crea una sección en tu cuaderno o archivo llamada **“Mis errores comunes”**.

Ejemplo:

Error	Corrección	Nota
I am agree	I agree	"Agree" ya es un verbo, no necesita "am"
He go to work	He goes to work	Tercer persona = verbo + s
I didn't went	I didn't go	Después de "did" va el verbo base

Revisar esta lista una vez por semana te ayudará a dejar de repetir errores tontos.

🧠 Consejo final: no te frustres

Cometer errores no es malo.
Lo malo es no aprender de ellos.
Cada error corregido es una mejora real en tu inglés.

"You don't need to be perfect. You just need to be better than yesterday."

12.Motivación real – más allá del "quiero hablar inglés"

Todo el mundo dice "quiero aprender inglés"... Pero esa frase no es suficiente cuando estás cansado, frustrado, o no ves resultados inmediatos.

Aprender un idioma es como hacer ejercicio: Los primeros días tienes energía. Luego llega la rutina... y ahí es donde muchos abandonan.
Yo también estuve a punto de rendirme muchas veces. Pero lo que me salvó fue tener una motivación más profunda.

No estudies inglés. Estudia para algo No digas: "Quiero aprender inglés".

Di:

"Quiero conseguir un trabajo remoto donde gane más dinero."

"Quiero viajar sin depender de nadie para traducir."

“Quiero hablar con mi pareja o mi familia en inglés.”

“Quiero ver mis series favoritas sin subtítulos.”

Tener una meta emocional te da razones reales para continuar.

Recuerda tu “por qué” todos los días Haz esto:

Escribe tu razón en una hoja.

Pégala donde la veas (cuaderno, espejo, fondo de pantalla).

Léela cada día antes de empezar a estudiar.

“Estoy aprendiendo inglés porque quiero libertad y oportunidades. Y cada día que estudio, estoy más cerca.”

Cómo mantener el fuego encendido Escucha historias de personas que aprendieron solas.
Mira testimonios en YouTube o TikTok.

Celebra tus avances, por pequeños que sean.

Repite esta frase:

“Un día sin practicar es un día más lejos de mi meta.”

Qué me decía a mí mismo cuando no tenía ganas “No tengo que hacer todo. Solo necesito hacer 10 minutos.” “Ya lo hice ayer. Hoy no voy a romper mi racha.” “El yo del futuro me va a agradecer por no rendirme.”

Reto: Escribe tu motivo ahora mismo Completa esta frase y ponla al inicio de tu cuaderno:
Estoy aprendiendo inglés porque _____.

Haz que sea personal. Emocional. Real. Y recuérdalo cada vez que tengas ganas de dejarlo.

13. Repetición y revisión – claves para no olvidar

Una verdad dura del aprendizaje de idiomas es esta:

“Si no lo repites, lo olvidas.”

No importa si entiendes una regla hoy... si no la vuelves a ver, se te va a borrar.
Por eso, la **revisión constante** es una de las armas secretas de los autodidactas exitosos.

🧠 Tu memoria necesita repasar para recordar

Cuando aprendes algo nuevo, tu cerebro dice:
“Ok, esto es interesante... pero si no lo vuelves a usar, lo borro.”

Para evitar eso, necesitas:

- Volver a ver lo aprendido en diferentes momentos
- Usarlo en frases, audios, textos
- Reforzarlo con pequeños repasos diarios

🔁 Método simple de repaso que usé

Utilicé un sistema muy fácil, basado en 3 momentos clave:

Tiempo	Acción
24 horas después	Relee tu texto o escucha el mismo audio
1 semanadespués	Usa lo aprendido en un texto o conversación
1 mes después	Haz un repaso general de ese tema (regla o vocabulario)

Esto se llama **repetición espaciada**, y es lo que usan las mejores apps para que no se te olvide nada.

🧰 Cómo llevarlo a la práctica

- Crea un calendario simple en tu cuaderno o Google Calendar.
- Marca qué aprendiste hoy → y programa repaso en 1 día, 7 días y 30 días.
- Al repasar, no solo leas: **escribe o escucha algo con esa información.**

📒 Mi técnica de repaso semanal

Cada domingo hacía lo siguiente:

1. Revisaba todo lo que estudié en la semana.
2. Corregía errores frecuentes.
3. Reescribía 2 o 3 frases antiguas, pero mejoradas.
4. Escuchaba de nuevo uno de los audios que usé durante la semana.

Ese repaso me ayudaba a cerrar ciclos y no dejar nada en el olvido.

✍️ Repite para mejorar, no solo para recordar

No repases solo para no olvidar.
Repasa para escribir mejor, hablar con más fluidez, entender con más confianza.

“La repetición no es aburrida si ves los resultados.”

14. Cómo medí mi progreso sin exámenes

Una de las cosas que más me frustraban al principio era sentir que “no avanzaba”.

No tenía un profesor para decirme si iba bien. No tenía exámenes.
Y muchas veces pensaba: *“¿Estoy perdiendo el tiempo?”*

Pero un día entendí algo que lo cambió todo:

No necesitas un examen para saber que estás mejorando. Solo necesitas medirte a ti mismo con las cosas que realmente importan.
(**¿Puedes escribir más? ¿Entiendes mejor? ¿Cometes menos errores?**)

🔎 Estas fueron las formas en que yo medía mi progreso:

1. 📔 Comparar mis textos

Cada semana leía lo que había escrito 7 días antes. Y lo comparaba con lo que podía escribir ahora.

Preguntas que me hacía:

- ¿Puedo escribir más ideas?
- ¿Cometo menos errores?
- ¿Uso mejor las reglas?

Si la respuesta era “sí” en al menos una, ¡estaba avanzando!

2. 🎧 Repetir audios antiguos

Volvía a escuchar un podcast que había escuchado 2 semanas antes.

Antes entendía un 30%.
Ahora entendía un 50%.
Después un 80%.

Esa sensación era mejor que cualquier examen.

3. 🗣️ Grabarme hablando

Una vez a la semana me grababa hablando de un tema sencillo:

“What did you do today?”
“What’s your favorite food?”
“Describe your daily routine.”

Luego, semanas después, me volvía a grabar con la misma pregunta.
Y comparaba:

- ¿Hablé con más fluidez?
- ¿Hice pausas más naturales?
- ¿Usé mejores expresiones?

Este ejercicio me mostró avances reales *que no veía en el día a día*.

4. 🧠 Revisar errores pasados

Volvía a leer mis textos viejos, con todos mis errores marcados.

Y al hacerlo, decía: “¡Wow, ya no cometo esto!”
Eso me daba motivación extra, porque me demostraba que estaba aprendiendo.

🎯 La clave: tener pruebas de tu progreso

Si no documentas tu avance, es fácil sentir que no estás mejorando.
Pero si **guardas tus textos, tus audios y tus ideas**, vas a ver el crecimiento con tus propios ojos.

“No necesitas exámenes. Necesitas evidencia personal de que estás avanzando.”

15. Mis recursos favoritos (Hechos para mí, y quizás para ti también)

No todos aprendemos igual. Por eso, no usé las típicas apps que todo el mundo recomienda.
Yo elegí recursos que se alineaban con mis intereses reales: **motivación, mentalidad, negocios, crecimiento personal**.

Si eres alguien como yo, que escucha a David Goggins, Joe Rogan, Jordan Peterson, y prefieres estudiar en papel, desde la compu y con contenido real... esta lista es para ti.

Podcasts y YouTube para escuchar inglés real

Recurso	Por qué lo recomiendo
The Joe Rogan Experience	Conversaciones largas y naturales. Ideal para *long-form listening*. Aprendes inglés y temas de la vida real.
The Diary of a CEO (Steven Bartlett)	Inspiración, emprendimiento, lecciones de vida. Inglés británico con buena dicción.
Huberman Lab	Temas de ciencia y rendimiento humano con un inglés claro y pausado.
Motiversity	Audios motivacionales con voces impactantes. Ideal para repetir frases y mentalidad.
Impact Theory (Tom Bilyeu)	Mentalidad, disciplina, negocios y entrevistas a grandes figuras.
Jordan B. Peterson Channel	Ideal para vocabulario complejo, ideas profundas y análisis crítico en inglés.

Tip: Usa la velocidad 0.75x si el inglés es muy rápido, o repite las partes que te impacten.

📚 Lectura (noticias, artículos, ideas)

Recurso	Por qué lo recomiendo
Medium.com	Artículos reales sobre desarrollo personal, productividad, negocios. Puedes leer y escribir allí.
Inc.com / Entrepreneur.com / Fast Company	Noticias y tendencias en el mundo del emprendimiento. Muy útil para vocabulario profesional.
BBC Learning English (News Report)	Mini noticieros con transcript y vocabulario clave. Útil para precisión y estructura.
Substack	Boletines de autores independientes en inglés. Temas variados, desde mindset hasta economía.
Reddit (subreddits como r/selfimprovement o r/entrepreneur)	Debates reales con vocabulario auténtico y expresiones naturales.

🔲 Escritura y repetición

- **Diario en papel**: Nada supera escribir lo que piensas en inglés cada día. Reflexiona sobre lo que escuchaste o leíste.
- **Quizlet**: Lo usaba para crear flashcards con palabras y frases sacadas de los audios. Lo revisaba cada dos días.
- **Google Docs**: Guardaba mis textos y cada semana corregía errores con ChatGPT o Grammarly.
- **Técnica de repetición**: Escribir 1 vez → corregir → reescribir al día siguiente.

🧰 Herramientas clave que sí me sirvieron

Herramienta	Uso
YouTube + Transcript + Loop	Para repetir frases que quiero aprender (mentalidad y pronunciación).
ChatGPT	Me corregía textos, me explicaba errores y me daba ejemplos nuevos.
Notion / Evernote	Para guardar frases poderosas que escuchaba en los audios.
Grammarly (versión gratis)	Para revisar textos más formales o emails.

Mi regla de oro con los recursos:

Si el contenido me inspira, me atrapa o me reta a pensar... entonces es perfecto para aprender inglés con él.

16. Mini plan de 30 días

Transforma tu inglés en solo 30 minutos al día

Este no es un “reto extremo”.
Es un plan realista, hecho para personas ocupadas que quieren progresar de forma **inteligente y constante**.
Solo necesitas 30 minutos diarios para lograrlo.

Cada día harás 3 cosas:

1. **Gramática simple o repaso**
2. **Audio motivador / podcast corto**
3. **Escribir sobre ti, tu día o tus ideas**

🗓️ Semana 1: Construcción de base (to be, presente, frases simples)

Día	Actividad
1	Regla: verbo *to be* + escribe: ¿Quién eres tú? ¿Qué haces?
2	Escucha 5 min de *David Goggins* + escribe 3 frases que recuerdes
3	Regla: presente simple (*I eat, you go*) + escribe tu rutina
4	Escucha *The Diary of a CEO* (5-7 min) + escribe: ¿qué aprendiste?
5	Revisión: corrige tus textos + repite frases de tu podcast
6	Regla: “There is / There are” + escribe sobre tu habitación
7	Día libre o repaso completo de los días 1-6

🗓️ Semana 2: Escucha activa y expansión de vocabulario

Día	Actividad
8	Regla: preposiciones simples (*in, on, at*) + describe tu escritorio
9	Escucha *Motiversity* + copia y repite 3 frases inspiradoras
10	Regla: presente continuo (*I am doing*) + ¿qué estás haciendo ahora?
11	Escucha *Huberman Lab* (5-10 min) + resume en 4 frases
12	Revisión + reescribir un texto viejo con correcciones
13	Lee un artículo en *Medium* + subraya 5 palabras nuevas
14	Día libre o mini test: ¿puedes escribir 100 palabras sobre tu semana?

🗓️ Semana 3: Reflexión + contenido desafiante

Día	Actividad
15	Regla: pasado simple (*I went, I did*) + cuenta tu día de ayer
16	Escucha *Joe Rogan* (10 min) + escribe: ¿de qué hablaron?
17	Regla: futuro con *will* + tus planes para este mes
18	Escucha *Jordan Peterson* + escribe una idea que te impactó
19	Revisión total de tus errores comunes + crea tu lista
20	Elige 1 palabra nueva por día y escribe una frase poderosa
21	Día libre o reflexión: ¿qué cambió en tu inglés hasta ahora?

🗓️ Semana 4: Producción y fluidez

Día	Actividad
22	Escribe una historia usando presente, pasado y futuro
23	Escucha *Impact Theory* + grábate hablando sobre el tema
24	Repite frases de tu podcast favorito 3 veces seguidas
25	Reescribe tu primer texto del Día 1 → compáralo

26	Día de “solo listening” (30 min de audios mientras caminas o limpias)
27	Grábate hablando sobre tus metas personales
28	Lee un artículo desafiante en inglés y escribe tu opinión
29	Escribe: “¿Qué aprendí este mes?” en inglés
30	Reflexión final + celebra tu constancia

✅ Tip final

No tienes que hacerlo perfecto. Solo tienes que hacerlo.

17. Errores comunes que veo en otros y cómo evitarlos

Después de años aprendiendo inglés solo y observando a otros estudiantes, me di cuenta de que **los errores más grandes no son gramaticales... son estratégicos**.

Aquí están los errores que más se repiten —y cómo tú puedes evitarlos desde hoy.

❌ 1. Solo estudiar, pero no usar el idioma

Muchos piensan que estudiar teoría = aprender.
Pero si no escribes, no escuchas ni usas el idioma, solo acumulas conocimiento muerto.

Solución:
Escribe, escucha, habla... **aunque cometas errores**. La práctica vale más que la perfección.

❌ 2. Querer entender todo desde el principio

Esperan entender el 100% de un audio o texto y se frustran cuando no lo logran.
Eso los lleva a rendirse o a volver a la traducción palabra por palabra.

Solución:
Tolera la incomodidad. Aprende a entender el **sentido general**, no cada palabra.

❌ 3. Depender demasiado de apps

Apps como Duolingo o Babbel pueden ser útiles... pero **no reemplazan la práctica real**.
Muchos se sienten ocupados "haciendo inglés" pero no están produciendo nada.

Solución:
Usa apps como complemento, pero que tu enfoque principal sea:
→ *escuchar, escribir, pensar, repetir*.

❌ 4. Aprender sin emoción

Si solo estudias "porque tienes que", es cuestión de tiempo para abandonar.

Solución:
Conecta el inglés con tus metas, tus pasiones, tu historia.
Escucha temas que te inspiren. Escribe sobre tu vida real. Hazlo personal.

❌ 5. No medir el progreso

Hay quienes avanzan... pero sienten que no lo hacen porque no guardan evidencias.
Eso los desmotiva, aunque en realidad han mejorado muchísimo.

Solución:
Graba audios, guarda textos, repasa tus errores.
Tu progreso se nota si lo documentas.

✅ Y el error más grande: rendirse antes de que funcione

Muchos tiran la toalla justo antes de que todo empiece a fluir.
Porque no ven resultados inmediatos.
Porque piensan que no tienen "talento".

Pero aprender inglés **no es cuestión de talento. Es cuestión de constancia.**

English Express

“La mayoría de las personas no fallan porque no puedan. Fallan porque paran.”

Tú ya llegaste hasta aquí.

Ya tienes un plan, una estrategia y una guía.

No pares ahora.

Aprender inglés por mi cuenta fue mucho más que estudiar un idioma.
Fue una prueba personal. Me demostró que si me propongo algo de verdad, lo puedo lograr.
Y más importante aún: me abrió puertas que antes ni sabía que existían.

Gracias al inglés conseguí mejores trabajos, aprendí nuevas habilidades sin pagar un peso, y empecé a entender que el conocimiento del mundo... **está en inglés, esperando por ti.**

Si estás comenzando y no sabes por dónde empezar, hay algo que me hubiera encantado escuchar en mis primeros días:
"No necesitas hacerlo perfecto. Solo necesitas hacerlo todos los días."

Sí, algunos días te vas a sentir cansado. Algunos días te parecerá que no avanzas. Pero si sigues, aunque sea con 10 minutos al día, **vas a mejorar.**
Y si ahora mismo tienes dudas, miedos o piensas que no puedes aprender solo, déjame decirte esto:
El tiempo va a pasar de todos modos. Mejor que te encuentre aprendiendo algo que cambiará tu vida.
Yo te veo en el futuro hablando inglés con confianza, ayudando a otros, enseñando lo que aprendiste...

Y recordando que todo empezó con una decisión: **no rendirte.**

Nunca olvides esto:

"No necesitas perfección, solo constancia."

Tú puedes.