

Checklist genérico para aprender un idioma sin bloquearse

Principio base

No avanzas por hacer más, avanzas por repetir mejor.

Cada día (30–60 minutos)

- Input comprensible (15–25 min): audio, vídeo o texto. No es necesario entender todo.
- Activación oral (10–20 min): repetir en voz alta, shadowing o frases simples.
- 3–5 frases clave: frases útiles, dichas en voz alta.
- Cierre consciente: aceptar lo hecho sin compensar ni castigarse.

Cada semana

- 1 conversación real: llamada, intercambio o charla informal.
- 1 repaso ligero: observar patrones, no buscar perfección.
- 1 mini-output: audio o resumen hablado de 2–3 minutos.

Reglas importantes

- No traducir palabra por palabra.
- No memorizar listas infinitas.
- No estudiar cansado.
- No compararse con otros.
- No forzar los días malos.

Días de baja energía

- Solo input pasivo.
- Escuchar sin analizar.
- Repetir sin pensar.
- O descansar sin culpa.

Mantener contacto con el idioma ya es progreso.

Señales de progreso

- Entiendes más sin saber por qué.
- Hablas aunque dudes.
- Te bloqueas menos.
- Te sientes más cómodo con el idioma.

Aprender un idioma es un proceso vivo, no una tarea que se termina.