

TU PLAN SEMANAL DE INGLÉS EN 15 MINUTOS AL DÍA

Una forma sencilla de avanzar sin cambiar tu rutina.

Cómo usar este plan

No necesitas más tiempo. Solo necesitas repetir pequeños momentos con intención.

Este recurso está pensado para que **integres el inglés en tu día sin agobiarte**.

Puedes adaptarlo, cambiarlo o repetirlo según tu ritmo.

Lo importante no es hacerlo perfecto, es hacerlo constante.

Planificación semanal

Día	Momento del día	Qué hacer (15 min)
Lunes	Desayuno	Escuchar un podcast corto en inglés
Martes	Transporte	Repasar 10 expresiones útiles
Miércoles	Pausa trabajo	Escribir 5 frases sobre tu día
Jueves	Desayuno	Ver un vídeo corto en inglés
Viernes	Transporte	Repetir en voz alta frases útiles
Sábado	Momento libre	Ver contenido en inglés (serie o vídeo)
Domingo	Tarde	Revisar lo aprendido en la semana

Mini guía práctica

Qué priorizar en tus 15 minutos:

- No intentes entenderlo todo
- Prioriza expresiones que puedas usar
- Repite en voz alta siempre que puedas
- Aplica lo que aprendes el mismo día

Seguimiento

Marca cada día lo que has cumplido.

No se trata de hacerlo perfecto, sino de mantener el hábito.

Día	15 minutos	He usado 1 frase en inglés	He hablado en voz alta	¿Qué me llevo hoy?
Lunes	☐	☐	☐	
Martes	☐	☐	☐	
Miércoles	☐	☐	☐	
Jueves	☐	☐	☐	
Viernes	☐	☐	☐	
Sábado	☐	☐	☐	
Domingo	☐	☐	☐	

Cómo usar este seguimiento

No hace falta escribir mucho. Con una palabra o una idea es suficiente.

Ese pequeño registro es lo que convierte un intento puntual en una costumbre real.

Este plan funciona. Pero el cambio real llega cuando practicas con alguien que te guía y corrige.

Si quieres ir un paso más allá, puedes hacerlo con [clases adaptadas a tu ritmo: en grupo, one to one, online o presencial.](#)