



# ENTRENA TU OÍDO EN INGLÉS: RUTINA REAL DE 10 MINUTOS AL DÍA (CON GUÍA PASO A PASO)

Un sistema sencillo para mejorar tu comprensión oral sin saturarte ni perder tiempo.

## Cómo usar esta rutina

Este recurso no es una lista de consejos, es una forma de entrenar tu listening con intención, en solo 10 minutos al día.

No necesitas entenderlo todo, lo que necesitas es repetir el proceso

## Rutina de 10 minutos

### Minuto 1-2 → Primer contacto

- Escucha el audio sin subtítulos.
- No intentes entender todo. Solo capta palabras sueltas.

### Minuto 3-5 → Segunda escucha con

- Activa subtítulos (en inglés).
- Empieza a identificar frases completas.

### Minuto 6-8 → Escucha activa

Vuelve a escuchar fijándote en:

- expresiones clave
- cómo suena el inglés real
- entonación

### Minuto 9-10 → Repetición

Repite en voz alta 2-3 frases.

*Aquí empieza el cambio real.*

## Qué entrenas realmente

Comprensión real  
(no solo palabras sueltas)

Reconocimiento  
de estructuras

Ritmo y entonación

Capacidad de reacción

*Esto no es “escuchar por escuchar”. Es entrenar.*

### Dónde practicar (según tu nivel)

#### Nivel básico

- Vídeos cortos con subtítulos.
- Apps con audios lentos.

#### Nivel intermedio

- Podcasts cortos.
- Series con subtítulos en inglés.

#### Nivel avanzado

- Vídeos sin subtítulos.
- Entrevistas reales.
- Contenido rápido

### Errores que frenan tu listening

Querer entender todo desde el minuto 1

Escuchar sin repetir

No usar subtítulos estratégicamente

Cambiar de contenido cada día

*La clave es repetir, no variar.*

### Seguimiento semanal

Día	He escuchado	He repetido en voz alta	He entendido ideas clave
Lunes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Martes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Miércoles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jueves	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Viernes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sábado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Domingo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si quieres dejar de “entender a medias” y empezar a usar el inglés con soltura, necesitas algo más que práctica en solitario.

Con clases en grupo o one to one, puedes entrenar tu listening con situaciones reales, corrección y acompañamiento.

*Y ahí es donde el idioma empieza a cambiar de verdad.*