



CHECKLIST EMOCIONAL

para hablar en inglés

sin bloquearte

*Una guía práctica para gestionar nervios,
ganar confianza y comunicarte mejor*

Úsalo antes de clase, antes de una reunión o cuando
practiques con ChatGPT



NATHALIE
LANGUAGE EXPERIENCES



Antes de empezar: cómo estás hoy

Mini autochequeo (muy simple).

Marca cómo te sientes antes de practicar o hablar:

- Tranquilo/a
- Inseguro/a
- Bloqueado/a
- Evitando hablar
- Con miedo a equivocarme

No es para juzgarte, es para entender desde dónde partes.



Si te bloqueas, haz esto (acción inmediata)

1 BAJA LA PRESIÓN

No necesitas hacerlo perfecto.
Solo necesitas hacerte entender.

2 SIMPLIFICA

Si no sabes decirlo como
quieres... dilo más simple.

3 SIGUE HABLANDO

No te pares a corregirte
mentalmente.

4 ACEPTA EL ERROR

El error no te frena, pararte sí.



Después de practicar: cambia el foco

En lugar de pensar “lo he hecho mal”, responde:

- ¿Qué he conseguido decir?

- ¿En qué momento me he soltado más?

- ¿He hablado más que la última vez?



Tus bloqueos más habituales

Situación	Qué siento	Qué hago normalmente	Qué voy a probar ahora
Hablar en clase	Nervios	Me quedo en silencio	Responder aunque sea simple



Frases que te ayudan cuando te bloqueas

Incluye frases útiles tipo:

Sorry, let me try again

I don't know how to say it, but...

Can I say it in another way?

I need a second to think

Esto reduce ansiedad brutalmente.



Recordatorio clave

*No necesitas sentirte seguro para hablar.
Hablar es lo que te dará seguridad.*

Descubre cómo puedes [trabajar tu inglés con acompañamiento real en nuestra academia.](#)

www.cenathalie.com



NATHALIE
LANGUAGE EXPERIENCES