

TU PLAN DE USO REAL DEL INGLÉS (SIN APPS, SIN LISTAS)

Cómo integrar el inglés en lo que ya haces, sin añadir más cosas a tu día

1. DÓNDE YA ESTÁ EL INGLÉS EN TU VIDA

Antes de añadir nada, mira esto:

¿Dónde aparece ya el inglés en tu día (aunque sea de forma mínima)?

- Trabajo / estudios:

- Ocio (series, redes, música...):

- Momentos muertos (transporte, espera, paseo...):

No necesitas más tiempo. Necesitas detectar dónde ya está.

2. CONVIERTE LO QUE YA HACES EN INGLÉS

No se trata de cambiar tu rutina, sino de ajustar el idioma.

Lo que ya haces	Cómo meter inglés sin complicarte
Ver series	Cambia el audio o añade subtítulos en inglés
Escuchar música	Lee la letra y repite frases clave
Redes sociales	Sigue cuentas en inglés
Tiempo muerto	Escucha un podcast corto
Pensar/organizarte	Hazlo en inglés durante unos minutos

Si ya forma parte de tu día, es más fácil mantenerlo.



3. MICRO RETOS (USO REAL, NO TEORÍA)

Nada de estudiar. Solo usar.

Hoy prueba esto:

- Responde en voz alta a una pregunta sencilla (aunque sea solo)
- Describe lo que estás haciendo durante 1 minuto
- Escribe 3 frases sobre tu día
- Repite en voz alta una frase que hayas escuchado

No busques hacerlo perfecto. Solo hazlo.



4. ENTENDER SIN TRADUCIR (EL CAMBIO CLAVE)

Durante 5 minutos al día, cambia la regla:

No traduzcas.

Escucha o lee intentando captar:

la idea general

el tono

las palabras que reconoces

El idioma no se procesa palabra por palabra en la vida real.



5. TU PLAN ESTA SEMANA

Sin complicarte. Solo esto:

- Voy a escuchar:

- Voy a hablar (aunque sea poco):

- Voy a exponerme a inglés en:

Si no lo puedes mantener, no es realista.

Si quieres trabajar el inglés de esta forma más práctica, más directa y sin acumular teoría, en Nathalie puedes hacerlo así.

[Descubre cómo llevar tu inglés a situaciones reales y empezar a usarlo de verdad.](#)