

Daily English

Rutina para desbloquear tu inglés

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

**Charly's
Way**

¿POR QUÉ NO LOGRAS HABLAR INGLÉS, AUNQUE LLEVES AÑOS INTENTÁNDOLO?

Es probable que lleves tiempo estudiando inglés, que hayas hecho cursos, descargado apps, visto vídeos... Y aun así, cuando intentas mantener una conversación, te bloqueas.

Quiero que sepas que **no es culpa tuya**.

El inglés se suele enseñar como una asignatura más, pero debería aprenderse como una **habilidad mucho más mecánica (quédate con esto)**.

Yo mismo lo he podido experimentar por mí mismo. Me he criado entre Estados Unidos y España, y más tarde viví en Inglaterra.

He aprendido inglés **del mismo modo en que aprenden los niños**, porque en aquel momento, yo también era uno, y utilizan una metodología que tú ya has aprendido y aplicado con tu lengua materna: **escuchando, imitando, y repitiendo**.

Así es como se aprende de verdad un idioma, sin libros, sin listas de gramática, sin exámenes.

Cuando regresé a España, me di cuenta de algo que me impactó. **Mucha gente llevaba años estudiando inglés... pero no podía hablarlo**. Sabían vocabulario, gramática, incluso aprobaban los exámenes... **pero cuando les tocaba tener una conversación, se bloqueaban**.

¿Por qué? Porque aprender un idioma no es como aprender matemáticas. No se trata de acumular reglas. **Se trata de entrenar tu oído, tu boca y tu confianza**.

El verdadero aprendizaje ocurre cuando escuchas, imitas y practicas sin miedo a equivocarte. Así es como un niño aprende a hablar y es como tú también puedes aprender inglés.

Esta rutina está diseñada para aplicar esas mismas técnicas, mediante:

- **Un plan claro.**
- **Tareas simples para cada día.**
- **Una estructura que puedes seguir paso a paso, durante 4 semanas.**

Si sigues esta rutina, aunque empieces desde cero, en 30 días vas a notar el cambio. Te aseguro que no es magia. **Es método, constancia... y entrenamiento.**



DAILY LOOP: TU RUTINA SEMANAL

Repite esta rutina durante **4 semanas**. Ten en cuenta que cada semana es un ciclo de 5 días con una dedicación aproximada de **25 minutos al día**.

Let's do this!

LUNES - PREPARACIÓN Y ACTIVACIÓN (25 MIN)

- ☐ Cambia el **idioma de tu móvil, tus apps y tu entorno** a inglés.
- ☐ Elige un **vídeo de 3-5 minutos** (una escena de Friends, una entrevista o un vlog de viajes).
- ☐ Extrae **3 frases útiles y repítelas 10** veces en voz alta.
Por ejemplo:
 - **"What do you mean?"** ¿Qué quieres decir?
 - **"That's a good question."** Es una buena pregunta.
 - **"Let me think about it."** Déjame pensarlo.
- ☐ Graba un **audio de 1 minuto** hablando de lo que quieras.
Por ejemplo:
 - **"Today I'm starting this new English routine. I feel a bit nervous, but excited. I hope I can improve my speaking and feel more confident."**
 - "Hoy empiezo mi nueva rutina de inglés. Estoy un poco nervioso, pero ilusionado. Espero poder mejorar mi habilidad al hablar y sentirme con más confianza."
- ☐ Elige **1 estructura sencilla** (por ejemplo: "I usually...") y crea 3 frases nuevas:
 - **"I usually wake up at 7 a.m."** Suelo despertarme a las 7 de la mañana.
 - **"I usually have coffee in the morning."** Suelo tomar café por las mañanas.
 - **"I usually listen to music on the way to work."** Suelo escuchar música de camino al trabajo.

El lunes es para activar tu mente. No busques la perfección, busca empezar.

MARTES - TÉCNICA DE SHADOWING (25 MIN)

- ☐ Elige **un vídeo corto (1-2 min) y divídelo en 8-10 frases.**
 - **Escucha** cada frase, pausa y repítela 5 veces en voz alta.
 - **Imita** tono, ritmo y pronunciación como si fueras un actor.
- ☐ Frases para practicar:
 - **"How's it going today?"** ¿Cómo va todo hoy?
 - **"I didn't see that coming."** No lo vi venir.
 - **"Can you say that again, please?"** ¿Puedes decirlo otra vez, por favor?
- ☐ Crea 3 frases nuevas usando la estructura del lunes:
 - **"I usually go to the gym in the evening."** Suelo ir al gimnasio por la tarde.
 - **"I usually cook dinner at home."** Suelo hacer la cena en casa.
 - **"I usually watch TV before bed."** Suelo ver la televisión antes de ir a la cama.
- ☐ **Grábate** diciendo esas frases.

Hoy entrenas oído + boca. Fíjate en cómo la memoria muscular de tu boca se va adaptando a las frases y al inglés. Empiezas a sonar más natural, no como un robot.

MIÉRCOLES - PRODUCCIÓN REAL (25 MIN)

- ☐ **Repasa las frases del lunes y martes, sin leerlas.** Además, amplía 3-5 frases añadiendo detalles. Por ejemplo:
 - **"I usually go to the gym in the evening because it helps me relax."**
 - Suelo ir al gimnasio por la tarde porque me ayuda a relajarme.
 - **"That's a good question, I've never thought about it before."**
 - Buena pregunta, nunca lo había pensado.
- ☐ **Grábate 1 minuto improvisando.** Ejemplos de temas:
 - ¿Cómo ha ido tu día?
 - ¿Qué planes tienes para el finde?
 - Describe tu lugar favorito en tu ciudad.
- ☐ **Habla sin traducir.** Si te bloqueas, di lo que puedas, pero no pares.

**Hoy pasas de repetir... a crear. De copiar... a expresarte.
Deja que el inglés vaya fluyendo.**

JUEVES - REFUERZO Y REVISIÓN (25 MIN)

- ☐ **Vuelve al vídeo del martes**, esta vez sin subtítulos.
- ☐ **Escribe** lo que entiendas (8-10 frases).
- ☐ **Compara con los subtítulos, corrige errores y repite** cada frase 3 veces en voz alta.
- ☐ Modifica 3 frases anteriores: cambia el verbo, el lugar o el objeto. Por ejemplo:
 - **"I usually have coffee in the morning" → "I usually read in the morning."**
 - Suelo tomar café por las mañanas. → Suelo leer por las mañanas.
- ☐ **Grábate** diciendo las nuevas versiones.

Hoy conviertes lo que escuchaste... en algo tuyo.

VIERNES - CIERRE Y PROGRESO (25 MIN)

- ☐ **Graba un audio de 1 minuto:** ¿qué has mejorado esta semana?
- ☐ **Improvisa 2 minutos** hablando sin parar. Ideas:
 - ¿Qué has aprendido?
 - ¿Qué te ha costado más?
 - ¿Qué frase te ha gustado más?
- ☐ Escucha tu audio del lunes y fíjate en la pronunciación, en **el antes y el después**.
- ☐ **Elige tu frase favorita de la semana, repítela 10 veces y hazla tuya.**

Hoy refuerzas tu progreso, cierras el ciclo... y te preparas para la siguiente semana.

DAILY HACKS: CONSEJOS CLAVE PARA TENER ÉXITO

- No traduzcas, **imita**.
- **Grábate**. Siempre.
- Busca **contenido de verdad**: series, entrevistas, vlogs.
- **Habla**, aunque te equivoques.
- **Repite** hasta sonar natural.
- **Sé constante**: 25 minutos al día es suficiente, pero cada día cuenta.

EL INGLÉS NO SE ESTUDIA, SE ENTRENA

Si algo te tiene que quedar claro después de leer esto es lo siguiente:

No necesitas seguir acumulando teoría ni memorizar más gramática y vocabulario.

Lo que necesitas es practicar cada día con un sistema que entrene tu oído, tu pronunciación y tu fluidez desde el primer minuto.

Porque es así como funciona cualquier habilidad: poniéndola en práctica.

Si aplicas esta rutina diaria, te vas a sorprender de lo que puedes conseguir en pocas semanas. **Y lo mejor es que, cuanto más practiques, más natural te vas a sentir con tu inglés.**

DEJA DE BUSCAR EL MOMENTO IDEAL Y EMPIEZA HOY

