

5 Pasos Para Hablar ESPAÑOL Con Confianza

¡ELEGIR es la clave de tu ÉXITO!



Quiero empezar haciéndote una pregunta:

¿Cómo sería tu vida si hablaras un español más fluido y con confianza?

Piénsalo por un momento.

Podrías tener una profesión mejor o un mejor sueldo en tu trabajo actual.

Podrías viajar por todo el mundo comunicándote con estrés cero. Podrías ver tus películas y programas de televisión favoritos sin subtítulos y entendiendo todo lo que dicen. Podrías entender a hablantes y cantantes en español sin ningún problema e incluso formar parte de conversaciones con nativos en situaciones reales. Resumiendo, ¿crees que podrías sentirte más completo y satisfecho a nivel personal si hablaras un español con plena confianza?

Definitivamente hablar bien español puede cambiar tu vida, pero ¿qué puedes hacer para convertirte en un hablante de español seguro?

Estamos de acuerdo que ya no depende de estudiar más gramática en un libro. Se acabaron las clases magistrales de súper profesores y las aplicaciones que te enseñan palabras y puntos gramaticales sin un contexto real, y que te pueden ayudar hasta un cierto límite. Y por supuesto que te quede muy claro que no se necesita nacer con un talento especial para los idiomas.

Estoy completamente seguro de que **cualquier persona** puede comunicarse en español con toda tranquilidad si sigue estos **5 sencillos pasos**. Por supuesto, **no vale con leerse este libro y sentarse a esperar que el cambio te llegue del cielo en forma de luz brillante**. Aprender un idioma requiere una inmensa **auto-motivación, resiliencia y práctica diaria**. Estos **5 pasos que voy a mostrarte ahora** te ayudarán a que no pierdas más el tiempo, y a que disfrutes del español que ya tienes con plena confianza en ti mismo.



¿Estás verdaderamente dispuesto a empezar **el salto al español real**?



¿**ELIGES** hacerlo **ahora**?

Mi objetivo es guiarte para que consigas que tu español sea real. Juntos haremos que el español que ya tienes y que te has trabajado durante mucho tiempo se haga natural, fluido y que te sientas completamente con plena confianza de escucharlo y producirlo. Vamos a hacer esto desde la presencia del **AHORA**. Sin pensar en malas experiencias pasadas ni en objetivos y miedos futuros.

Tú, yo y el español...

¡Bienvenido a mindfulSPANISH with Sergio!

Te adelanto que quizá ya hayas escuchado algunas de las cosas que te voy a decir en este e-book. ¡Pero es que muchas veces necesitamos oír en repetidas ocasiones algo para tomar consciencia de ello! Te garantizo que si sigues estos pasos, te funcionará. Me baso en mi experiencia como profesor de idiomas, como formador de profesores, pero sobre todo, como estudiante de varios idiomas durante muchos años y los que me quedan...

Ojalá que mi libro te ayude. ¡Empezamos!

O mejor dicho: **¡continuamos...!**



PASO NÚMERO UNO



Abre tu mente a nuevas formas de aprender español

Piensa en tu historia personal del aprendizaje del español.

Si tuviste tu primer contacto con el español cuando tenías 20, 30, 40 años y durante todo ese largo tiempo solo tenías 1 ó 2 horas por semana, has estudiado español durante al menos 500 horas. ¡Eso es mucho tiempo!

Probablemente hayas pasado horas repitiendo ejercicios, memorizando listas de vocabulario e intentando aprender reglas gramaticales durante todo este periodo de tiempo.

En mi opinión, ésa es una forma frustrante e irreal de aprender un idioma. Ese anticuado método de aprender español **definitivamente no te ha funcionado** si estás aquí hoy tratando de mejorar tu nivel de español para hacerlo más real.

Pero no te culpes a ti mismo. El método de las Escuelas de Idiomas, de las aplicaciones y de los Cursos Online gratuitos para aprender español son buenos para conseguir buenas puntuaciones en ciertos exámenes, certificados o para aprender gramática o vocabulario. Pero ¿qué pasa cuando viajas a Sevilla, o a Buenos Aires o Ciudad de México? O ¿cuando necesitas hablar en español por teléfono con tus clientes o amigos? No puedes articular palabra ni entender lo que te dicen. Es como que todo tu español desaparece en un segundo de tu cabeza. Pero no te preocupes, casi todos los que estudiamos un idioma extranjero en la escuela nos sentimos así de incómodos a veces.

Entonces, ¿por qué digo que tener una mentalidad abierta te va a ayudar a convertirte en un hablante de español con seguridad y fluidez? Si tus viejos métodos de aprender español no te ayudaron a convertirte en un hablante fluido, es hora de cambiar tu forma de aprender.

Si asistir a una clase de español con otras 10 personas no te ayudó a hablar y entender el español nativo, ¡deja de ir a esa clase ya! Si una aplicación online no te hace sentirte más seguro cuando realmente tienes que producir o entender español, ¡deja esa aplicación ahora mismo! No pierdas más tu tiempo, tu dinero y sobre todo, tu motivación.





En todos los países del mundo hay personas que pueden hablar y expresarse con confianza en español tras 1 ó 2 años de aprendizaje. Pero, ¿cómo aprendieron español esas personas? ¿Son súper inteligentes o es que tienen mucho dinero?

¡Por suerte, no tiene nada que ver con la inteligencia ni el dinero!

Ellos asimilaron esta idea simple: Probar Nuevos Métodos.

Decidieron dejar de memorizar y de estudiar gramática, y **disfrutar al 100% del aprendizaje de un idioma tan bonito y divertido como el español.**

Ahora tal vez estés pensando: "¿Y cuáles son esos métodos nuevos que puedo usar para aprender español?" ¿Cuál es esa forma más eficiente y divertida de aprender español sin tener que trabajar con un libro de gramática o memorizar palabras con una aplicación?

Tomemos un consejo de la políglota eslovaca Lýdia Machová. Ella, como profesora y Coach de Idiomas, asegura que **la mejor manera de aprender un idioma es la Independencia, la Flexibilidad y la Eficiencia.** Es decir, hoy en día se puede aprender un idioma solo: cientos de canciones, series, películas, podcasts y canales de YouTube gratis, cuándo y dónde quieras, y lo más importante, que lo que aprendas te sirva en la vida real. ¡La buena noticia que añadir a esto es que lo puedes hacer de una manera amena y práctica desde el primer minuto!

Ahora bien, tienes que saber elegir **lo mejor para tu manera de aprender.**

¿Dónde puedes encontrar un español natural y con contenido interesante útil en la vida real del día a día?

- Mira vídeos en español nativo con contenidos que te interesen a ti.
- Escucha Podcasts o Audio-Vídeos adecuados a tu nivel y que te aporten expresiones de la calle y el acento que estás buscando: español de España, de Argentina, de México, de Colombia...
- Encuentra grupos de habla española en tu ciudad o por internet.





En los próximos capítulos te daré algunos consejos sobre qué tipo de materiales buscar para mejorar tu español de una manera rápida y fácil, y dónde encontrarlos. Pon mucha atención porque la mayoría son **GRATIS**.

Pero vayamos paso a paso. Y el siguiente, si no me equivoco, es el número dos.



PASO NÚMERO DOS

Toma conciencia del estrés y juega con él

¿Te sientes estresado cuando tienes que hablar online por teléfono en español? Y lo más estresante para mis alumnos, ¿cuando tienes que mantener una conversación cara a cara con hablantes nativos? O espera, ¿cuando estás en casa tras un largo día de trabajo y te apetece ver tu serie favorita española en la televisión y no puedes entender sus conversaciones rápidas con un vocabulario diferente al que llevas estudiando durante años?

Hablemos un poco sobre el estrés lingüístico en términos muy generales.

Está científicamente probado que cuando el cerebro está estresado, la zona creativa del cerebro se relaja, se apaga. Es decir, "*deja de funcionar*". ¡Y esto, como podrás imaginar, no es nada bueno! Si deseas retener el español que aprendes y usar el español que ya sabes, tu mente debe estar libre de estrés. "*Retener*" significa recordar algunas expresiones después de una clase o de un vídeo de YouTube, incluso después de varios años. **En principio, los deberías recordar para siempre si lo pones en práctica con cierta regularidad.**

Si deseas convertirte en un hablante de español fluido, es posible que sientas que esto es una gran montaña de una ENORME dificultad que tienes que escalar. Estarás pensando que es demasiado trabajo para el cual no tienes tiempo. Pues bien, no te voy a engañar porque *aprender un nuevo idioma requiere bastante compromiso*, pero **que no tiene por qué ser ni estresante, ni aburrido**. Ni un solo minuto. ¡Que nadie te diga lo contrario!

Quizás estés diciendo: "*Eso que me cuentas es un gran proyecto pero que probablemente se necesitan muchos años. Sergio, ¿cómo quieres que NO me sienta estresado o ansioso? ¡Aggghsggdhf!*"

Vale, respira hondo y déjame hacerte una analogía. ¿Cómo podemos comernos un bocadillo de un metro de tortilla con jamón ibérico de una vez? Aunque estés pensando que sí, te garantizo que no podrías, tarde o temprano tendrías que parar agotado y odiando el jamón. Mi consejo es **partirlo en pequeños trozos del tamaño de un bocado**. Esta es una gran expresión que es perfecta para describir el aprendizaje del español. "*Partir/Dividir*" significa "*seguir un simple*



paso tras otro". "Trozos del tamaño de un bocado" significa que no nos comemos todo el bocadillo de un bocado. Le damos un bocado, descansamos, bebemos un sorbo de un buen vino y luego otro bocado, y luego bebemos un poco más charlando con un amigo y luego otro bocado...

Es decir, no te digas a ti mismo: "¡Voy a mejorar mi español y que suene nativo de una vez por todas!" Eso es un objetivo demasiado grande para saber por dónde comenzar y cómo hacerlo en poco tiempo. En su lugar debes decir: "Primero, quiero escuchar español durante 10 minutos todos los días de este Youtuber nativo." ¡Excelente! Eso es muy específico. Mucho mejor y más factible que decir: "Yo quiero mejorar mi español **ahora**".

Con todo esto no quiero que te sientas frustrado. Solo quiero que focalices en cada paso que vas a dar para subir esa montaña, que visualices y verbalices los "trozos pequeños" del bocadillo de español que vas a comerte cada día. O mejor dicho: ¡Que nos vamos a comer juntos!

Bien, ahora que has decidido aprender español en pequeños trozos, ¿cómo puedes encontrar tiempo en tu ajetreado día para relajarte y aprender español? Para algunos de vosotros, el simple hecho de pensar en encontrar tiempo libre en sí mismo es estresante. Entonces, quiero daros algunos ejemplos de cómo yo encontré tiempo para estudiar los idiomas extranjeros que aprendí: inglés y francés, y sobre todo, el idioma que estoy aprendiendo ahora mismo: **eslovaco**.

Mi objetivo concreto al estudiar eslovaco ahora es familiarizarme con mucho vocabulario y expresiones básicas para poder utilizarlos cuando me comunico en eslovaco en mi día a día, o cuando veo series de televisión o escucho canciones en eslovaco.

Mi agenda también está muy ocupada semana tras semana: las clases en mi Escuela de español [Sonder](#), mi Canal de Youtube [mindfulSPANISH with Sergio](#), mi entrenamiento para mi siguiente maratón, mi familia, mis amigos y a veces incluso como y duermo un poco. Entonces, ¿cómo encuentro tiempo para practicar mi eslovaco, hacer todas mis tareas diarias profesionales y personales, y para además tener algo de tiempo libre para estar presente en mi vida y no vivir en un futuro incierto como diría mi amigo de lectura [Eckhart Tolle](#)? Personalmente tengo tres momentos preferidos para conquistar mi eslovaco. Quizás estos momentos también puedan ser buenos para ti.



1. Me gusta escuchar música eslovaca o las noticias mientras preparo el desayuno. Si estoy distraído o todavía despertándome y no quiero escuchar atentamente la letra de las canciones, no pasa nada. Simplemente estoy obteniendo el ritmo y el vocabulario de un idioma diferente en mi mente, y sobre todo, estoy asimilando la fonética del eslovaco de una manera natural e inconsciente. ¡Y la música, en sí misma, es un gran estímulo por la mañana y transmite mucha energía sea el idioma que sea!

2. El segundo momento cuando me gusta asimilar el eslovaco es mientras conduzco o paseo al trabajo. Este es el momento perfecto para seguir trabajando mi [Técnica mindfulSPANISH](#) durante unos 15 minutos. Estoy más despierto que antes por la mañana, y ¿qué otra cosa mejor podría hacer mientras espero el semáforo en rojo o mientras paseo por el río hasta mi Escuela Sonder?

3. El tercero es por la tarde. Normalmente salgo a correr tres o cuatro días por semana, por lo que es un momento ideal para escuchar un vídeo/podcast en eslovaco de unos 30 minutos. También me gusta escuchar música cuando corro pero reconozco que prefiero la música española para motivarme un poco más.

Por supuesto, no hago todas estas cosas todos los días. No vivo para aprender un idioma, aprendo un idioma porque estoy vivo. **Lo que hago es incluir el aprendizaje de un idioma nuevo en mis hábitos diarios.** Forma parte de mi agenda, no sólo de cuando tenga tiempo libre. Es muy importante que incluyas el español en tu día a día, de una manera natural, que incluso digas en español palabras o expresiones que te vienen a la cabeza durante el día, por ejemplo:

Today's gonna be a great day! / Aujourd'hui va être une bonne journée!

¿Cómo se diría esto en español?

¡Hoy va a ser un gran día!

¿En qué momento del día podrías estudiar tú español?
Este paso es muy importante. Piénsalo con tranquilidad.



PASO NÚMERO TRES

Aprende cosas que te toquen el alma

Concéntrate solo en contenidos interesantes para ti. ¡Es así de simple!

La mayoría de nosotros experimentamos clases de idiomas increíblemente aburridas en la Escuela Primaria y Secundaria, aplicaciones o profesores privados. Cuando estás aburrido es tremendamente difícil prestar atención, lo que significa que es casi imposible retener lo que estás viendo. Solo aprendes cuando estás completamente comprometido e interesado en el contenido.

Déjame hacerte una pregunta muy simple:

¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?

¿Te gusta hornear galletas? ¿Pasear con tu perro por el parque? ¿Te gusta reunirte con tus amigos para charlar con un café? ¿Te gusta leer un buen libro con una buena copa de vino? O ¿quizás te gusta relajarte viendo la televisión?

Ahora te desafío a abrir el cajón de tus intereses relacionados con el español. Aquí tienes ejemplos reales de lo que hacen mis alumnos de español de todo el mundo:

- A algunos les encanta aprender sobre otras culturas, así que quedan en grupos online con otros estudiantes de español para contarse lo que han aprendido para ese día sobre la cultura española.
- Otros alumnos aman la música, así que el último viernes de cada mes se reúnen para escuchar y bailar música española (normalmente latina) y se lo pasan muy bien mientras escuchan español y hacen nuevos amigos. Algunos se miran las canciones después de escucharlas. ¡Muy buena idea!
- A la mayoría de mis alumnos les encanta conocer gente nueva, así que hemos creado un CLUB de estudiantes donde nos vemos y charlamos en español. Cada uno con su nivel, sin ningún problema ni miedo a cometer errores. A veces somos 10, y otras veces somos 50. Es genial y, lo mejor de todo, ¡todos están deseando que llegue el nuevo [Sonder Klub](#)!





- Si te gustan los animales, mira documentales sobre animales o habla con tu mascota en español. Si te gusta ver fútbol, busca una transmisión de fútbol en español, etc...

Pero, ¿cómo puedes encontrar esa información tan útil en español en tu país?

Aquí te dejo tres ideas para encontrar esa información tan interesante:

1. Internet

Por supuesto, ¿verdad? Si te gusta el yoga, practícalo con un vídeo de yoga en YouTube en español. Si tienes que viajar a tu trabajo, descárgate un Podcast para escucharlo en el camino. Si te gusta reunirse con otras personas, busca grupos de reuniones en español en tu ciudad, por ejemplo en [Meetup.com](https://www.meetup.com)

2. Tu biblioteca o librería habitual

Si te gusta leer libros, pregunta a la bibliotecaria si tiene libros en español. Si no es así, invierte en comprarte un libro que te gustaría leer en español. Y como última opción, hay miles de libros gratis en Internet. La lectura mejora tu vocabulario y te hace sentirte cómodo con la gramática de una manera natural. Si te gusta el cine, no te voy a contar nada nuevo: YouTube, Netflix, Amazon Premium...

3. Tus dispositivos electrónicos

Este es probablemente el más fácil de hacer. ¿Tienes un teléfono móvil? ¡Cambia el idioma al español! ¿Tienes un ordenador? Cambia el idioma al español! Solo recuerda asegurarte de que puedes cambiarlo de nuevo a tu idioma nativo si tienes algún problema. No quiero que me llames un día enfadado conmigo por esto.

Al realizar actividades que te interesen de verdad, aprenderás español sin sentirte estresado. Es así de fácil. No hay más que añadir a esto. A excepción de ir a un *grupo de reunión*, la mayoría de estas actividades son de **aprendizaje pasivo**, es decir, que no requieren mucho esfuerzo.

Estás escuchando o leyendo, pero no estás creando lenguaje de forma activa. En el próximo paso, hablaremos sobre **cómo convertirte activamente en un hablante de español seguro y fluido**.



PASO NÚMERO CUATRO

Empieza a hablar español ahora mismo

Tal vez sientas que tu nivel de español es demasiado bajo como para empezar a hablar hoy mismo, o que tienes un nivel intermedio-avanzado pero no te sientes seguro para hablarlo. Estás leyendo el libro perfecto para ese momento por el que estás pasando.

En este paso **te daré varios consejos para hablar español hoy, incluso si eres un principiante**. Este es uno de los momentos más importantes de tu viaje al español para el resto de tu vida.

¿Alguna vez has pensado: "No sé tanto español como para empezar a hablar"? Si hablara con un hablante nativo, sería demasiado difícil porque no tengo ni la velocidad ni el vocabulario suficiente".

Déjame contarte una pequeña historia sobre mi experiencia personal a lo largo de mi vida estudiando otros idiomas como el inglés, el francés o ahora el eslovaco.

Recuerdo que en la Universidad de Sevilla, durante una clase de francés, mi profesora nos dijo que tendríamos una prueba de conversación al día siguiente. Yo ya era capaz de leer y entender algo de francés, pero no sabía qué iba a decir durante la prueba oral. Con solo imaginarme ese momento, mi mente se bloqueaba y no podía pensar libremente.

Entonces, decidí prepararme algunas frases básicas y las memoricé. Cuando llegó el momento de la prueba dije mis pocas frases que me había aprendido y no supe qué más decir. Me sentí **avergonzado** y bastante **frustrado** porque aunque había estudiado francés durante varios años, todavía no podía tener una conversación normal. Además, debo aclarar que mi profesora era una de las mejores profesoras que he tenido en mi vida. No puedo usarlo como excusa.



Al salir de la prueba oral me senté a tomarme un café y analicé lo ocurrido: ¿qué podría haber hecho en ese momento de otra manera? Y lo más importante: ¿qué voy a hacer en las situaciones futuras para que no se repita esa sensación tan angustiosa?

La realidad era que había asistido a mis clases de francés 3 días por semanas (a veces 4 ó incluso 5) durante varios años. Pero seguía cometiendo algunos errores muy importantes.

- No tenía la mente abierta sobre el uso de otros métodos para aprender otros idiomas.
- Estaba bastante estresado con mis exámenes en la universidad y me preocupaba que la profesora me hiciera una pregunta que no entendía.
- Estaba estudiando un libro de texto aburrido que el Plan de Estudios de mi universidad nos obligaba a usar.
- Éramos unos 30 alumnos en clase.

Me di cuenta de que estaba aprendiendo el idioma francés completamente mal. **Y no voy a caer en culpar a nadie**, simplemente esa manera de aprender tan obsoleta no funcionaba para conseguir mi objetivo: **comunicarme fluidamente en francés disfrutándolo**. Y honestamente, me sentía bastante celoso de otros estudiantes que podían hablar mejor que yo.

¿Qué hice en ese mismo instante?

Bueno, primero pagué el café que me estaba tomando en la cafetería. Y luego, **hice un cambio en mi vida**. Quiero decir, ¡**realmente grande!** Después de ese examen oral, decidí empezar a aprender otro idioma: me uní a una clase de alemán para principiantes. Pensé que tal vez yo no era bueno en francés. Quizás era un problema con este idioma y mi cerebro. **Je ne sais pas!** **Puede sonarte ridículo, pero a mí me ayudó a conocerme un poco mejor.**

Después de unos meses en clase de alemán, me di cuenta de que los otros estudiantes no se preocupaban a penas por aprenderlo. Nunca respondían a las preguntas en clase y tenían actitudes absolutamente pasivas y negativas. Sinceramente, **si no quieres aprender un idioma, no lo aprendas, pero no hagas perder al tiempo a tus compañeros de clase y a tu profesor**. A pesar de que el maestro era tremendamente paciente con todos los estudiantes intentando preparar clases bastante amenas.



Después de un año estudiando alemán, llegué exactamente al mismo punto en el que estaba con mi francés. Con lo cual, llegué a una conclusión muy tranquilizadora: "No existía el más mínimo problema entre el francés y mi cerebro".

Pero definitivamente algo estaba mal con la forma en la que estaba aprendiendo francés.

Dejé de ir a clase de alemán, y le pregunté a una estudiante de Erasmus si podía reunirme con ella por las tardes para estudiar francés y español juntos, solo nosotros en un típico intercambio de idiomas. Eran encuentros muy educativos, no penséis más allá. Y ésta fue la mejor decisión que pude haber tomado jamás para mejorar mi fluidez en francés.

Hablar individualmente en francés con "mi nueva amiga Rachel" me ayudó a sentirme seguro y motivado por aprender este idioma. Aunque mi nivel oral de francés y su nivel de español eran muy bajos, nos ayudamos a hacer oraciones simples poco a poco, y lo más importante, nos animamos mutuamente a perder ese miedo irracional que nos creamos en nuestra cabeza cuando hablamos otro idioma.

Ella me preguntó: "Que vas tu faire ce weekend?" (¿Qué vas a hacer este fin de semana?). Y yo dije en español: "¿Cómo se dice *ir a un concierto* en francés?" Ella me lo dijo y lo repetí después de ella. Y así, empezamos 3 horas a la semana, luego 5 horas, e incluso una vez fuimos al cine juntos y luego nos tomamos un café charlando sobre la película: ¡yo en francés y ella en español! ¿Un español y un francés perfectos y fluidos? No. ¿Nos entendimos perfectamente y aprendimos muchísimo esa tarde? Sí. Y nos reímos mucho más. Un sueño hecho realidad para los dos.

¡Aunque mi nivel de francés oral era bajísimo, estaba hablando. Sin miedos!

Hasta ese momento prácticamente no había escuchado mi propia voz pronunciando palabras en francés. **Mejoré mi francés muy rápido.**

¡Y fue mucho más divertido e interesante que la clases de la universidad!

Después de hablar con Rachel durante varios meses, me sentí mucho más confiado y dispuesto a hablar más que nunca. Eso sí, debería practicar un poco



mi francés porque lo tengo bastante abandonado hace años. ¡Todo es ponerse de nuevo, porque sé que mi francés sigue aquí en mi cabeza!

Entonces, ¿cómo puedes empezar a **hablar español hoy**? Aquí tienes dos ideas:

1. Lee en voz alta

Esto es especialmente útil para estudiantes de español de nivel medio. Tus oídos necesitan empezar a acostumbrarse a escuchar tu voz en español y los músculos de tu boca se irán sintiendo más y más cómodos con las diferentes formas y gestos necesarios para hablar español. Otra opción es ver vídeos de profesores nativos de español donde te proponen leer [trabalenguas](#), poemas o texto imitando su voz.

2. Habla español con un hablante nativo

"Pero, ¿con quién puedo hablar yo español, Sergio?!" Despacito, por favor. Todo lo que necesitas hacer es decidir qué acento de español quieres hablar (España, Argentina, México, etc...), y conectarte en línea para encontrar un profesor y/o *amigo de intercambio* que sea amable y que esté interesado en aprender tu idioma. Lo mismo que hice yo con Rachel. Es cierto que hay mucha gente extraña por el mundo, pero hay mucha más gente normal. Solo tienes que saber que están ahí, verte tomando una café o charlando online con ellos, y los atraerás en muy poco tiempo.

Si no estás seguro de por dónde empezar ninguna de estas dos opciones que te propongo, en la última página de este e-book te dejo los enlaces a varias Plataformas donde puedes realizar intercambios de idiomas online. Eso sí, paciencia hasta encontrar tu Plataforma preferida y la gente adecuada. Esto es como la vida misma, no se encuentran amigos cada vez que sales a pasear con tu perro. Al menos, yo no.

3. Trabaja tu fluidez con un tutor de español nativo

Esta opción puede parecer la peor ya que tienes que pagar a un profesional del idioma, pero te garantizo que el aprendizaje es mucho más rápido con lo cual es más económico a la larga. Digamos que estás invirtiendo en tu futuro. Si visitas mi [página web](#) verás que yo ofrezco tanto Sesiones Individuales como en Grupos Reducidos. Y por supuesto, al igual que yo, hay cientos de profesores que hacen lo mismo con otros métodos y precios. Eso lo decides tú, como siempre.



Si realmente te sientes demasiado nervioso como para hablar con un hablante nativo ahora (¡yo no doy miedo, te lo prometo!), no te preocupes, es bastante habitual y fácil de superar.

Yo te aconsejo que comiences por la opción 1 de leer una historia en voz alta cuando estés solo, o simplemente diciendo palabras en español en voz alta en tu casa. Cuando te sientas preparado (no esperes demasiado), empieza a trabajar con un nativo. ¡Verás enormes avances en muy poco tiempo!

¿Preparado para el 5 y definitivo paso a un español fluido y con plena confianza?

¡Vamos!



PASO NÚMERO CINCO

15 minutos al día sí es suficiente

Me imagino que eres una persona muy ocupada, ¿verdad? Todos estamos muy ocupados siempre, es cierto. En este paso número 5 voy a compartir contigo cómo mejorar tu español poco a poco cada día. **¡Cada día!**

Hablemos de POR QUÉ es importante aprender español todos los días. Si solo escuchas materiales y contenidos en español una vez al mes, o incluso una vez a la semana, te llevará muchísimo más tiempo mejorar, y sinceramente, dudo que puedas conseguir tu objetivo con una buena calidad. Además, si usas el español muy de vez en cuando, te será muy difícil memorizar lo que aprendes.

Memorizar es repetir constantemente, de una manera lo más natural y divertida posible. ¡No hay más historias con este tema!

Imagina esta situación:

- Te despiertas a las 6:30am.
- Te preparas para ir a trabajar y preparas a tus hijos para ir al colegio.
- Vas a trabajar hasta las 5:00pm.
- Cuando llegas a casa disfrutas de tu familia 30 minutos, haces la cena, te relajas un poco y luego te vas a la cama.
- En la cama, recuerdas, **“¡Oh no! ¡Hoy no he estudiado español!”**

¿Te ha pasado eso antes? A mí sí. Muchísimas veces.

Este tipo de estilo de vida ajetreado es bastante estresante y habitual en todo el mundo. **Es muy fácil renunciar a tu objetivo de convertirte en un hablante de español fluido y seguro.** Como mencionamos en el paso número dos, debes adaptar el español a tu vida diaria. Si te sientes una persona súper ocupada, recuerda qué es lo que debes hacer para "comerte el enorme bocadillo de tortilla y jamón":

¡UN TROZO PEQUEÑITO CADA DÍA!



Los expertos dicen que si haces algo durante 21 días seguidos, creas un hábito. Un hábito es algo que haces sin pensar. Como cuando te despiertas por la mañana y desayunas, luego te lavas los dientes. No es necesario que recuerdes cepillarte los dientes de una manera consciente porque ya es un hábito que forma parte de tu vida. O eso espero.

**Necesitas hacer del ESPAÑOL un hábito en tu vida diaria.
Tienes que ponerlo en tu horario de "cosas por hacer".
Necesitas practicarlo constantemente.**

¿Cómo puedes convertir el español en un hábito? Te recomiendo estas dos cosas para que las pongas en práctica en tu vida diaria:

1. Cómete un trocito de español cada día, sin saltarte ni uno solo. Unos minutos es todo lo que necesitas. Aunque haya días, que los habrá, que no te apetece nada o que te quedas dormido escuchando un podcast o viendo mi vídeo de "[Chistes en Español](#)".

2. Elige siempre la misma hora, todos los días durante 21 días, y al final del mes, te sentirás mucho más relajado para aprender español porque será un hábito. ¡Funciona, de verdad!

Te recomiendo elegir un horario específico todos los días. Tal vez sea mientras desayunas o durante la pausa del almuerzo o mientras tu hijo se duerme una siesta por la tarde. Tú decides cuándo, pero cada día a la misma hora, y si es posible, en el mismo lugar:

TÚ SANTUARIO PARA APRENDER ESPAÑOL

Y, ¿qué tipo de materiales deberías utilizar? Como hablamos en el capítulo tres, **asegúrate de utilizar solo lo que sea interesante para ti:**

1) El contenido que vas a aprender (música/cocina/gramática/vocabulario)

2) La persona que te lo va a transmitir (profesor/Youtuber/intercambio/podcast)



Si no estás seguro de por dónde empezar, tienes mi Curso en video ***Aprender español cada día*** para trabajar intensamente durante un mes todos los días, sin saltarte ni uno solo. Este Curso es específico para el nivel en el que te encuentras tú y te ayudará a crear el hábito de aprender español todos los días. En él encontrarás contenidos naturales llenos de expresiones y frases del día a día de un nativo español, y donde además tendrás ejercicios:

- expresión **oral**
- comprensión **auditiva**
- expresión **escrita**
- comprensión **lectora**

Para saber más sobre este curso, puedes ponerte en contacto conmigo personalmente a través de mis [Redes Sociales](#) o de mi [página web](#).



Conclusión

Entonces, ¿quieres ser un hablante de español fluido, real y con la confianza de poder hablarlo en cualquier lugar y con cualquier persona? ¿Aunque sea nativo español?

Sigue estos cinco pasos y encontrarás que aprender español es interesante, reconfortante y para nada estresante. Aprender un idioma no es traducir desde tu idioma materno. Aprender un idioma es descubrir una nueva cultura en todas sus facetas posibles. Y la cultura española te puede aportar mucho. A ti y a los 800 millones de personas que lo hablamos en todo el mundo.

Vamos a repasar juntos los cinco pasos para asegurarnos de que lo has entendido bien y que no te queda ninguna duda:

- 1. Abre tu mente a nuevas formas de aprender español.**
- 2. Relájate, respira en todo momento para manejar el estrés.**
- 3. Trabaja con contenidos y personas que te interesen de verdad.**
- 4. ¡Empieza a hablar español desde ya!**
- 5. Aprende un poco todos los días.**

Ahora recuerda la pregunta que te hice al principio de este e-Book:

¿Cómo sería tu vida si hablaras un español más fluido y real?

¡Piensa en tu respuesta concreta y segura a esta pregunta, y pasa a la acción hoy mismo siguiendo estos cinco pasos!

Si este e-book gratuito te resulta útil, por favor compártelo en tus Redes Sociales para que más personas puedan convertirse en hablantes de español seguros como tú. Cuanto más damos, más recibimos.

¡Y como te prometí, aquí tienes tu regalo especial!
Pincha [AQUÍ](#) para ver y escuchar el vídeo de este e-book.
Espero que te ayude como ejercicio de audio en español nativo.



Recursos Extras

Un práctico listado de recursos online para aprender y mejorar tu español

AUDIO-VÍDEO del libro original "EL PRINCIPITO" de Antoine de Saint-Exupéry:

<https://www.youtube.com/watch?v=71WqTln09Zg&t=158s>

AUDIO-VÍDEO de diferentes **CUENTOS ESPAÑOLES**:

<https://www.youtube.com/watch?v=m99Npj32D0A&t=7543s>

Mis PODCASTS en español nativo:

https://www.youtube.com/watch?v=NIK7icgpyrU&list=PLfMxmvRA8_ZhSoOcLxyTBTFm2naEmCoam

VÍDEOS en español:

<https://www.youtube.com/>

<https://vimeo.com/es>

Charlas TED en español:

<https://www.ted.com/about/programs-initiatives/ted-en-espanol>

Para escuchar **PODCASTS** y **MÚSICA** en español:

<https://www.apple.com/itunes/>

<https://www.spotify.com/es/>

Encuentra tu "**AMIGO DE INTERCAMBIO**" en español y en tu ciudad:

<https://www.meetup.com/>

<https://es.verbling.com/>

<https://www.busuu.com/es>

<https://www.speaky.com/>

Para **LEER LAS NOTICIAS** en español

Noticias en general: <https://elpais.com/>

Noticias en general: <https://www.elmundo.es/>

Deportes: <https://www.marca.com/>

Para leer **LIBROS GRATIS** en español

<https://booknet.com/es>

<https://elestudiantedigital.com/libros-pdf/>

Si te ha gustado mi e-book gratuito, puedes invitarme a un café **AQUÍ**.

Mis Redes Sociales:

[YOUTUBE](#) / [FACEBOOK](#) / [INSTAGRAM](#) / [TWITTER](#)

¡Muchas gracias, mucho ánimo y nos vemos...!

