

WWW.MOSALINGUA.COM/ES

LA GUÍA MOSALINGUA PARA CUMPLIR TUS PROPÓSITOS



UN EBOOK GRATUITO DE

MOSAlingua



ÍNDICE

Aprende una lengua o mejórala con estos 5 consejos que te ayudarán a alcanzar los resultados que te mereces.

Consejo n. 1:

Tómate un tiempo para hacer un balance personal (y lingüístico) 1

Consejo n. 2:

Ponte un reto de 90 días 2

Consejo n. 3:

Convierte tu aprendizaje en un hábito 6

Consejo n. 4:

Céntrate en tus prioridades 8

Consejo n. 5:

Aprende a evitar las distracciones 9

Plan de acción 11

Para ir más lejos 12

CONSEJO N. 1:

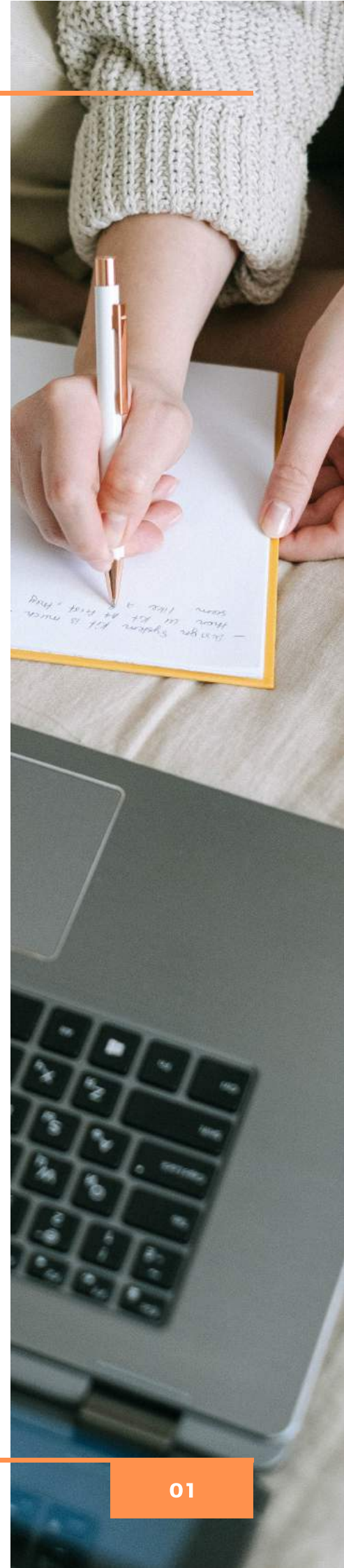
TÓMATE UN TIEMPO PARA HACER UN BALANCE PERSONAL (Y LINGÜÍSTICO)

Cada año, durante la primera semana de enero, dedicamos unos momentos a hacer un balance personal.

Esto nos permite tener una mejor perspectiva de las cosas, sobre todo en lo que se refiere a los logros obtenidos y aquellos aspectos a mejorar. En mi caso, este balance suele incluir las esferas más importantes de mi vida: la familia, la salud, el trabajo, el desarrollo personal y el aprendizaje (sobre todo de lenguas).

Te aconsejamos encarecidamente hacer este ejercicio, por lo menos en lo concerniente al aprendizaje de idiomas: ¿estás satisfecho con tu progreso? ¿Has estudiado con la regularidad que querías? Si has respondido NO, intenta analizar las causas y obstáculos, pues esto te ayudará a no cometer los mismos errores otra vez.

Con tu balance de 2020 delante, ¡estarás preparado para lanzarte a nuevos desafíos en el 2021!



CONSEJO N. 2:

PONTE UN RETO DE 30-90 DÍAS

¿Y si tuviéramos un año de 12 semanas para mejorar en idiomas?

90 días, 12 semanas, 3 meses... Los expertos en desarrollo personal están de acuerdo en que, en vez de ponerse objetivos para alcanzar al cabo un año, lo mejor es hacerlo en un período de tiempo más corto, de 3 meses idealmente. Es uno de los mensajes más importantes que hemos sacado de uno de nuestros libros favoritos: el best-seller "El año de 12 semanas".

Los autores de este libro nos desvelan un enfoque muy interesante para lograr nuestros objetivos: a grandes trazos, se trata de ponerse metas a corto plazo, durante un período de 12 semanas más concretamente, y no de 12 meses.

Este método se parece a otro que nos encanta, el del reto de 90 días (del que te hablamos el año pasado). ¿Por qué es más eficaz y por qué deberías probarlo? Aquí tienes 3 razones:

1. Ponerte objetivos lingüísticos en un período de 12 semanas te ayudará a ser más realista y práctico

El problema con los propósitos anuales es que normalmente son demasiado optimistas. Además, es difícil proponerse alcanzar un objetivo al cabo de un año porque hay muchas cosas que pueden pasar en ese tiempo. Si, por el contrario, nos damos 12 semanas para cumplir con un objetivo, tendremos que ser mucho más realistas.

En el caso de las lenguas, esto se puede traducir en un desafío tipo "voy a estudiar todos los días durante 12 semanas" o "voy a memorizar 10 palabras/frases al día durante 12 semanas (840 palabras/frases en total)".

2. Es más fácil y asequible ponerse un objetivo a corto plazo

El instinto ya nos dice que es mucho más realista decirnos a nosotros mismos "voy a estudiar todos los días durante 12 semanas" que decirnos "voy a estudiar todos los días durante 12 meses".

3. Contar solo con 12 semanas nos obliga a trabajar con más regularidad

Todos conocemos el poder de los plazos de entrega. Y cuanto más lejanos estén dichos plazos de entrega, más tiempo vamos a perder, más cosas vamos a posponer y más vamos a perdonarnos a nosotros mismos el no haber hecho nada durante días. Sin embargo, cuando solo tenemos 12 semanas, esa fecha límite está tan cerca que un día desperdiciado es muy peligroso. En lo referente a las lenguas, esto se traduce en estudiar todos los días sin excepción, aunque sea solo durante 10 minutos.

La diferencia entre aquellas personas que alcanzan sus objetivos y aquellas que los abandonan es simplemente que **el primer grupo pasa a la acción**, ejecuta, y esta técnica que te hemos explicado te permitirá hacerlo con más facilidad.





Así que venga: pon por escrito tu objetivo y/o reto y a partir de mañana trabaja un poco todos los días para alcanzarlo. ¡Es así de fácil!

El último truco es dividir tu reto de 90 días en 3 mini-retos de 30 días cada uno.

Como ya sabes, Abbe acaba de empezar un reto de 30 días: "Soy americana y hablo bien francés, pero siempre he querido aprender español. Por eso este 2021 me he propuesto mejorar de verdad mi nivel en este idioma y poder visitar España y Argentina cuando la situación lo permita. ¿Quieres unirse a mí en este desafío?"

Te invitamos a seguir el progreso de Abbe en nuestro canal de YouTube y a ponerte tú también un reto de 30 días.

Te damos un pequeño empujón con este modelo que [puedes descargar aquí](#) y que puedes utilizar para poner en práctica la técnica de la cadena, que describimos a continuación.

LA TÉCNICA DE LA CADENA

Una técnica muy eficaz y extendida para trabajar la regularidad es la técnica de la cadena.

Por ejemplo: decides aprender 10 palabras nuevas por día, o mejor todavía, mirar vídeos en tu lengua objetivo cada día. Si dispones de 3 meses, créeme, ¡tu mejora será considerable!

Y sí, es un poco como un reto que te pones a ti mismo: no se puede romper "la cadena". Además, no solo podrás ver que has aprendido muchas palabras, sino también que has conseguido introducir un nuevo hábito en tu día a día.

Para aumentar las probabilidades de éxito, también puedes usar un calendario y hacer una cruz sobre todos los días en que hayas utilizado la aplicación MosaLingua (o visto vídeos en tu lengua objetivo).

Poco a poco irá apareciendo una cadena de cruces en tu calendario y cada día batirás el récord de días consecutivos en que has practicado la lengua. Tu objetivo será no romper esta cadena estudiando todos los días.

Parece algo muy simple, pero te aseguro que es muy eficaz. La idea es colocar el calendario en un lugar bien visible para verlo todos los días.



CONSEJO N. 3

CONVIERTE TU APRENDIZAJE EN UN HÁBITO

¿Por qué?

1. Nuestra fuerza de voluntad es limitada, y crear un hábito es la mejor manera de no contar solo con ella.
2. Es la mejor forma de estudiar con regularidad, todos los días (la clave para aprender bien y en poco tiempo)
3. Para aprender en modo "piloto automático" y sin tener que esforzarse.

En el libro "El poder de los hábitos", Charles Duhigg explica que el 40 % de nuestras acciones cotidianas son hábitos. Un hábito es una acción que efectuamos sin intención ni voluntad.

¿Un ejemplo? ¡Lavarse los dientes todas las mañanas! Lo hacemos sin tener que obligarnos a ello (por lo menos a partir de una edad...). Esto es porque lo hemos hecho todas las mañanas durante un largo período de tiempo.

¿Y si pudiéramos transformar las lecciones diarias de lengua en un hábito? Pues sí, ¡es posible! Solo tenemos que entender cómo funcionan exactamente los hábitos.

¿Cómo aplicar el poder de los hábitos a las lenguas?

Tomemos como ejemplo el popular hábito de mirar el teléfono cada X minutos.

- Este hábito empieza con una señal: oímos un sonido que proviene del teléfono
- Viene acompañado de un deseo: queremos saber quién nos ha enviado un mensaje; y de lo que el autor llama una rutina: dejamos aquello que estamos haciendo para mirar el móvil
- Finalmente, obtenemos una recompensa: sentimos un placer real leyendo el mensaje, email o notificación que hemos recibido

Veamos ahora cómo usar este proceso para aprender idiomas.

- **La señal:** puedes poner un libro de lengua encima de tu escritorio o hacer de MosaLingua Web la página de inicio en tu navegador.
- **El deseo:** tienes que pensar en una recompensa para cada vez que realices tu tarea. Puede tratarse de una recompensa inmediata, como comer un trozo de chocolate al final de la sesión de estudio, o de una recompensa a largo plazo, como imaginarte a ti mismo en el extranjero hablando con fluidez el idioma que estás aprendiendo. Es verdad, en este caso no se trata tanto de la recompensa sino de lo que la imagen representa: tu objetivo.
- Si repites esta rutina todos los días, cada vez que veas "la señal" la asociarás a la recompensa, y acabarás sintiendo la necesidad de llevar a cabo dicha rutina para recibir esa recompensa.

Si repites este proceso durante 30 días, se convertirá en un hábito tan fuerte que no tendrás la necesidad de "querer" trabajar todos los días para hacerlo.





CONSEJO N. 4

CÉNTRATE EN TUS PRIORIDADES

¿Por qué?

1. Siempre habrá muchas (demasiadas) cosas a hacer y solo con esfuerzo conseguirás hacerlas
2. En vez de querer hacer más y más cosas, debemos intentar hacerlas mejor y centrarnos en las más importantes
3. Si mejorar tus habilidades lingüísticas es algo importante para ti, debes asegurarte de dedicarle algo de tiempo todos los días

¿Cómo?

"Haz lo más importante primero" (como dice Stephen Covey en el libro "Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva").

Empieza por esto antes de hacer cualquier otra cosa. Puedes, por ejemplo, empezar el día con una pequeña sesión en MosaLingua o estudiando un poco en el transporte público de camino al trabajo.

CONSEJO N. 5

APRENDE A EVITAR LAS DISTRACCIONES

Este quinto y último consejo viene de la mano de Cal Newport y su gran libro "Deep Work". "Deep work" o trabajo en profundidad, es una actividad que se realiza en un estado de concentración extrema, sin distracciones, y que lleva tus habilidades cognitivas al límite. Este esfuerzo crea valor y mejora tus habilidades.

El autor hace referencia a las actividades profesionales, pero el "deep work" es muy polivalente y se vuelve particularmente útil cuando se trata de aprender idiomas. Para aprender un idioma, tienes que practicar todos los días pero en sesiones muy cortas durante las que estés muy concentrado.

¿CÓMO MANTENER LA CONCENTRACIÓN DURANTE LAS SESIONES DE APRENDIZAJE?

Para mantenerte concentrado durante las sesiones de aprendizaje tienes que:

- Evitar hacer más de una cosa a la vez. Si estudias 15 minutos, concéntrate únicamente en esta tarea para optimizar tu eficiencia.
- Evitar las distracciones: desactiva las notificaciones del teléfono y ponlo en modo avión. De esta manera, no tendrás ninguna interrupción.





- Puedes extender tu período de concentración un poco más, pero no te pases: concentra tu energía en la tarea de aprender un idioma durante el mayor tiempo posible, pero sin pasarse. Se recomienda estudiar de 10 a 15 minutos al día. Las sesiones cortas son más efectivas para no sentirse abrumado ni aburrirse. Pero si deseas estudiar una hora al día, considera tomar un descanso de 5 minutos pasados unos 20 o 25 minutos.
- Bloquea momentos del día para el aprendizaje de idiomas. En el caso de Luca, la mañana es el momento en el que mejor se concentra y menos interrupciones tiene. Depende de ti encontrar TU hora del día (puede ser por la mañana, al mediodía, antes de acostarte...). Y recuerda anotarlo en el calendario para no programar nada más y respetar tu plan de aprendizaje.

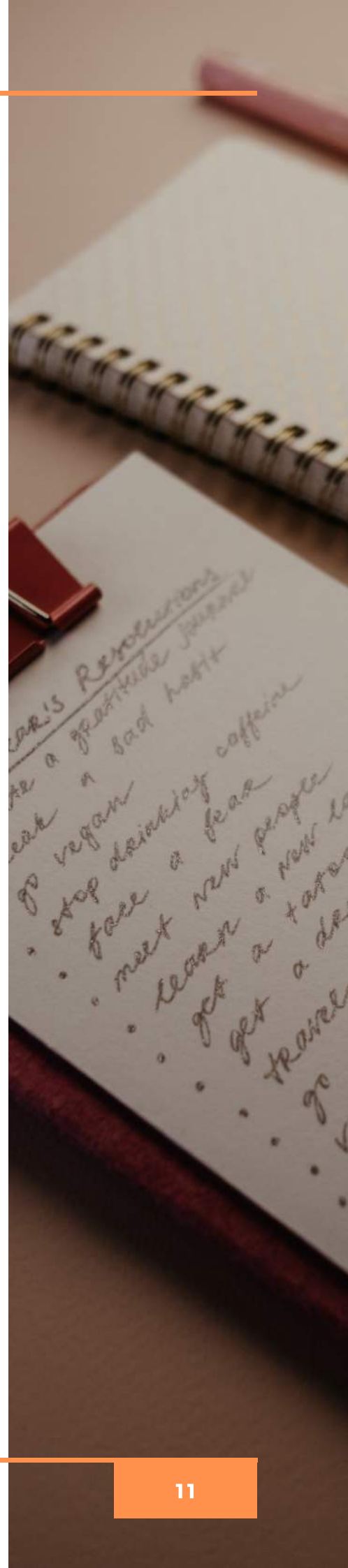
CONCLUSIÓN

Este es el final de esta pequeña guía que hemos elaborado para ayudarte con tus propósitos de año nuevo. Estamos seguros de que si pones en práctica todos los consejos, obtendrás grandes resultados en 2021. Ahora es el momento de pasar a la acción con nuestro plan de acción.

PLAN DE ACCIÓN

Puedes marcar las casillas una vez hayas completado la acción:

- Haz un balance de 2020 y define unos objetivos lingüísticos para el primer trimestre de 2021
- Ponte un reto de 30 días como el de Abbe
- Crea un hábito de aprendizaje para practicar la lengua objetivo todos los días: pon en práctica el consejo nº3 y el poder de los hábitos
- Haz del aprendizaje una de tus prioridades: empieza cada día con una sesión de estudio y aprende algo nuevo todos los días
- Haz todo lo posible para evitar las distracciones y prográmate las sesiones de aprendizaje siguiendo la técnica del "deep work"



PARA IR MÁS LEJOS...



Descubre todos nuestros cursos y aplicaciones en <https://www.mosalingua/es/productos-mosalingua/>: te ayudamos a encontrar la mejor formación para ti en función de tu nivel, necesidad y objetivo.

Empezar

¡Buen año y feliz aprendizaje!
El equipo MosaLingua