



## La rutina: Consigue hablar como un nativo ( usando esta sencilla técnica).

La técnica de tres filtros: un potente ejercicio para potenciar la comprensión y expresión oral.

Esta rutina te permitirá hablar una lengua extranjera con seguridad, soltura y fluidez con el mínimo de tiempo invertido, a coste de **menos de una hora y media a la semana** de tu dedicación y con **un resultado espectacular**, siempre y cuando sigas todos los pasos a raja tabla.

Muchas veces pedimos la receta de un plato que nos encantó, volvemos a casa, intentamos elaborarlo, pero no sabe igual. Si decidimos averiguar el porque, descubrimos que al elaborarlo no respetamos al 100% algunos ingredientes y su cantidad, tiempos y temperaturas de cocción, simplemente cogimos aquello que tuvimos a mano e improvisamos un poco. Y sí, el plato salió comestible, pero no nos aportó la satisfacción de la receta original. Lo mismo ocurre con las rutinas que he elaborado para vuestro rápido aprendizaje. Si realmente os apetece aprender a HABLAR y mejorar considerablemente vuestra comprensión oral, ruego sigáis la rutina a raja tabla, sin añadir ni modificar nada, respetando el orden, los tiempos y la dinámica de los ejercicios.

Empecemos pues. Para conseguir un primer resultado, **la rutina requiere:**

- selección de videos a trabajar (la lista de links adjunta al final de este post)

1. Ejemplo de una lista de videos (según requisitos establecidos).

Fuente : **TED talks**, recomiendo encarecidamente este recurso debido a sus puntos fuertes:

- calidad de contenido
- calidad del video
- calidad de subtítulos (no generados automáticamente)
- transcripción incorporada
- una temática muy variada
- variedad de acentos
- se puede seleccionar la duración de los videos

[https://www.ted.com/talks/anthony\\_goldbloom\\_the\\_jobs\\_we\\_ll\\_lose\\_to\\_machines\\_and\\_the\\_ones\\_we\\_won\\_t](https://www.ted.com/talks/anthony_goldbloom_the_jobs_we_ll_lose_to_machines_and_the_ones_we_won_t)

[https://www.ted.com/talks/jedidah\\_isler\\_how\\_i\\_fell\\_in\\_love\\_with\\_quasars\\_blazars\\_and\\_our\\_incredible\\_universe](https://www.ted.com/talks/jedidah_isler_how_i_fell_in_love_with_quasars_blazars_and_our_incredible_universe)

[https://www.ted.com/talks/armando\\_azua\\_bustos\\_the\\_most\\_martian\\_place\\_on\\_earth/transcript](https://www.ted.com/talks/armando_azua_bustos_the_most_martian_place_on_earth/transcript)

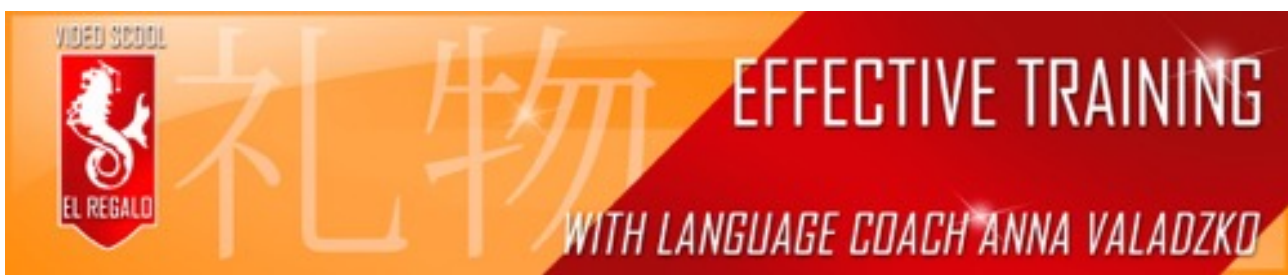
[https://www.ted.com/talks/magda\\_sayeg\\_how\\_yam\\_bombing\\_grew\\_into\\_a\\_worldwide\\_movement](https://www.ted.com/talks/magda_sayeg_how_yam_bombing_grew_into_a_worldwide_movement)

[https://www.ted.com/talks/clint\\_smith\\_how\\_to\\_raise\\_a\\_black\\_son\\_in\\_america](https://www.ted.com/talks/clint_smith_how_to_raise_a_black_son_in_america)

[https://www.ted.com/talks/alison\\_killing\\_there\\_s\\_a\\_better\\_way\\_to\\_die\\_and\\_architecture\\_can\\_help](https://www.ted.com/talks/alison_killing_there_s_a_better_way_to_die_and_architecture_can_help)

[https://www.ted.com/talks/ziyah\\_gafic\\_everyday\\_objects\\_tragic\\_histories#t-3859](https://www.ted.com/talks/ziyah_gafic_everyday_objects_tragic_histories#t-3859)

[https://www.ted.com/talks/catherine\\_crump\\_the\\_small\\_and\\_surprisingly\\_dangerous\\_detail\\_the\\_police\\_track\\_about\\_you](https://www.ted.com/talks/catherine_crump_the_small_and_surprisingly_dangerous_detail_the_police_track_about_you)

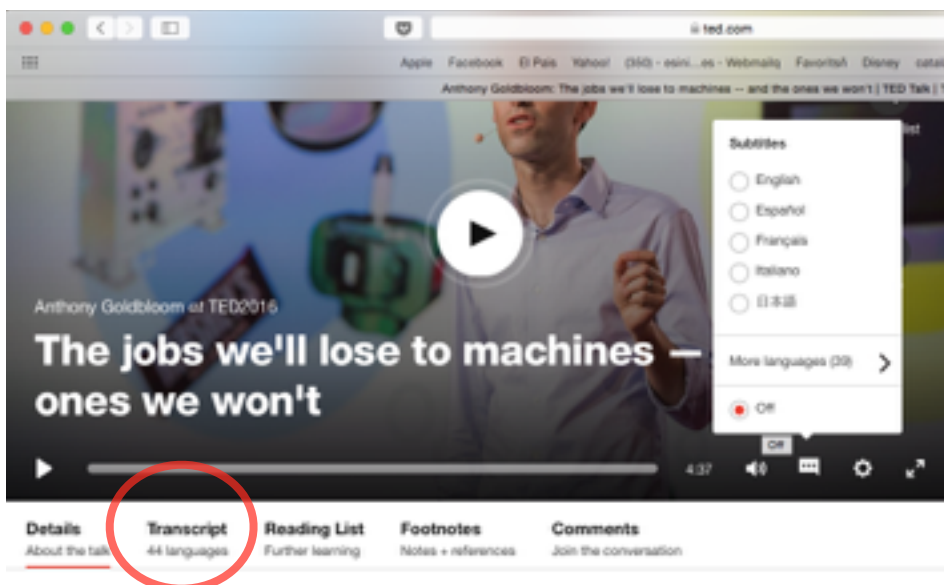


- dedicación de 4 días x semana de 20 (25 como mucho) minutos diarios (NO SE PUEDE realizar los ejercicios dedicando 1 h un sólo día a la semana, el efecto de los resultados disminuirá considerablemente).
- Variación para las personas MUY ocupadas: realizar la rutina en 2 semanas: Día 1 y 2 en la Semana 1 y Día 3 y 4 en la Semana 2. El progreso será algo más lento, pero igual de válido, siempre y cuando se mantenga la continuidad.

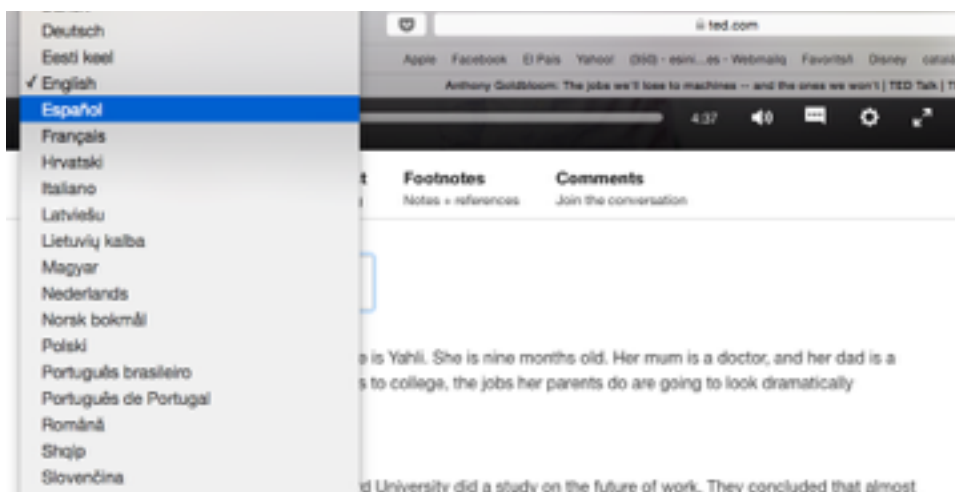
## Como funciona:

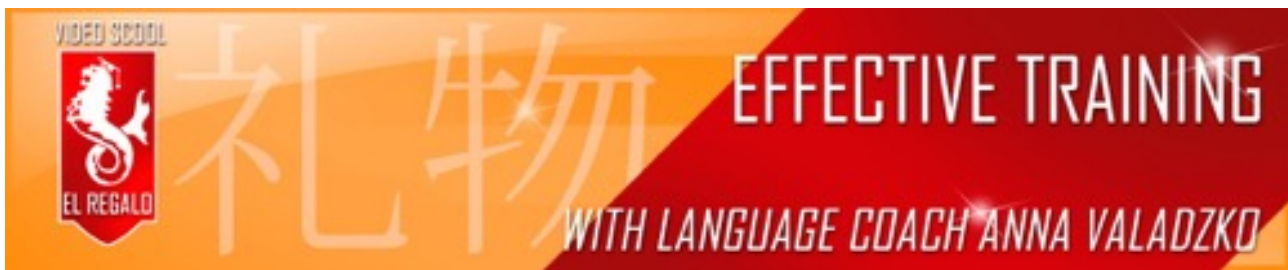
### Día 1:

1. Escuchar el video en su lengua original sin subtítulos (en versión original, en inglés) (5 min aprox)



2. Leer la transcripción en vuestra lengua madre (español p. ej.). ( 2 minutos aprox)



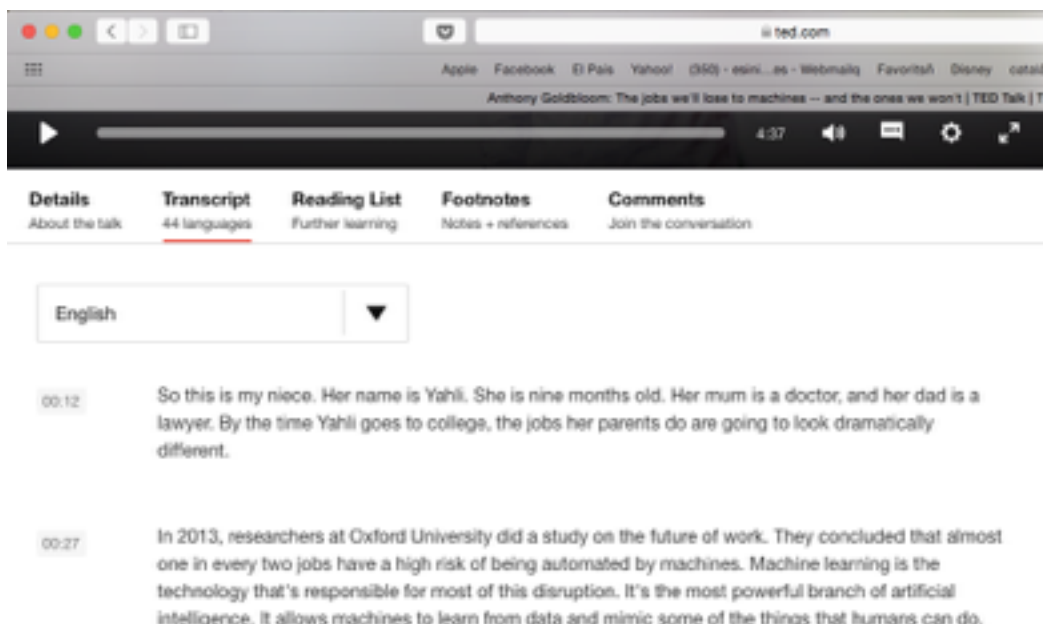


3. Volver a ver el video con los subtítulos en su lengua original (inglés) x 2 veces ( 10 min aprox)



## Día 2:

Preparación: imprimir la transcripción del video en versión original.



1. Leer el texto en la lengua original del video (inglés) (en voz alta, sin prisas, pensando en como pronunciar las palabras, cuales de ellas hay que acentuar, tomando conciencia de vuestra pronunciación, abriendo mucho más de lo habitual la boca. (3 min aprox)



# 礼物

## EFFECTIVE TRAINING

WITH LANGUAGE COACH ANNA VALADZKO

2. Seleccionar un máximo de 14 frases que resumen el contenido. Marcarlas en color. (5 min)

**1** So this is my niece. Her name is **Yahli**. She is nine months old. Her mum is a doctor, and her dad is a lawyer. **2** By the time **Yahli** goes to college, the jobs her parents do are going to look dramatically different.

00:27

In 2013, **3** researchers at Oxford University did a study on the future of work. They concluded that almost one in every two jobs have a high risk of being automated by machines. Machine ....

..... Over the past few years, we have made dramatic breakthroughs. **4** Machine learning is now capable of far, far more complex tasks. In 2012, **Kaggle** challenged its community to build an algorithm that could grade high-school essays. The winning algorithms were able to match the grades given by human teachers. Last year, we issued an even more difficult challenge. Can you take images of the eye and diagnose an eye disease called diabetic retinopathy? Again, the winning algorithms were able to match the diagnoses given by human ophthalmologists.

01:57

Now, given the right data, machines are going to outperform humans at tasks like this. **5** A teacher might read 10,000 essays over a 40-year career. **6** An ophthalmologist might see 50,000 eyes. **7** A machine can read millions of essays or see millions of eyes within minutes. **8** We have no chance of competing against machines on frequent, high-volume tasks.

02:20

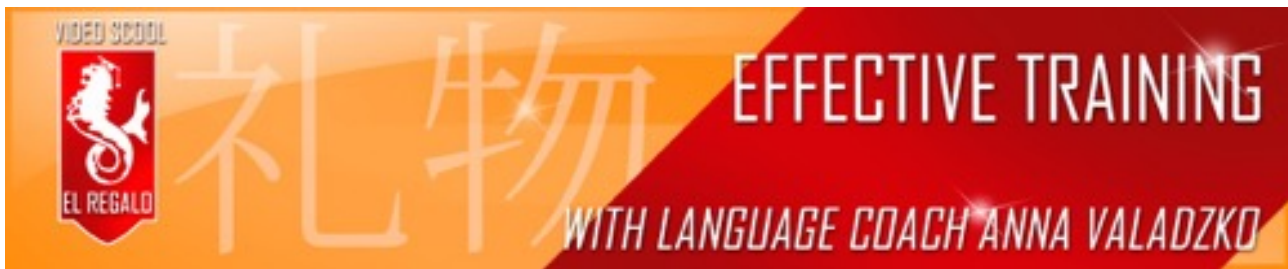
**9** But there are things we can do that machines can't do. Where machines have made very little progress is in tackling novel situations. They can't handle things they haven't seen many times before. **10** The fundamental limitations of machine learning is that it needs to learn from large volumes of past data. Now, **11** humans don't. We have the ability to connect seemingly disparate threads to solve problems we've never seen before.....

03:21

..... **12** So what does this mean for the future of work? The future state of any single job lies in the answer to a single question: To what extent is that job reducible to frequent, high-volume tasks, and to what extent does it involve tackling novel situations? **13** On frequent, high-volume tasks, machines are getting smarter and smarter. Today they grade essays. They diagnose certain diseases. Over coming years, they're going to conduct our audits, and they're going to read boilerplate from legal contracts. Accountants and lawyers are still needed. They're going to be needed for complex tax structuring, for pathbreaking litigation. **14** But machines will shrink their ranks and make these jobs harder to come by.

04:00

..... things that nobody else is doing. It will be humans that are creating the copy behind our marketing campaigns, and it will be humans that are developing our business strategy.....



3. Poner la transcripción en versión original (inglés) delante y volver a ver el video en su lengua original (inglés) SIN subtítulos, pero **fijándose ATENTAMENTE** en la pronunciación de las frases seleccionadas x 2 veces. (12 min)

### Día 3:

1. Coger la transcripción y pasarla por la tabla de tres filtros \*. (15 minutos)

\* La tabla de tres filtros es una herramienta que permite aprender a hablar en una lengua extranjera creando los hábitos infalibles para conseguir fluidez , seguridad y naturalidad propios de los nativos. Este ejercicio permite ampliar el vocabulario, fortalecer el uso de las correctas estructuras gramaticales e introducir los elementos que aportan el efecto de naturalidad hablando.

- a. Escogemos el texto para explicarlo en voz alta.
- b. Seleccionamos las frases que resumen el contenido principal. Las marcamos en color.
- c. Cogemos una hoja de papel en blanco, la ponemos en horizontal y la dividimos en 3 columnas.



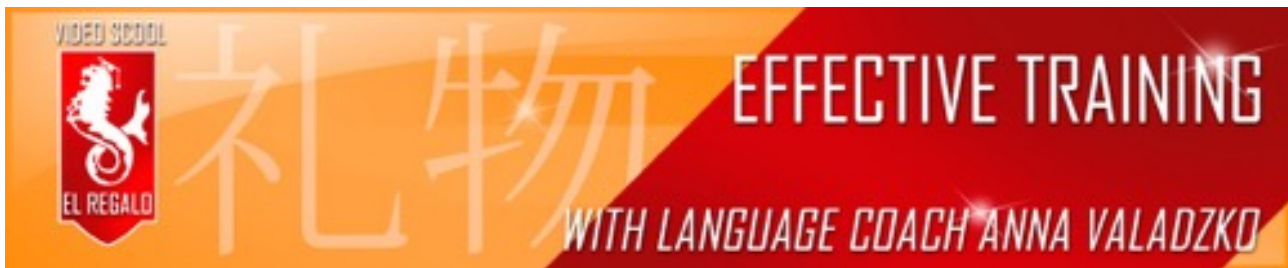
- d. Nos centramos en las frases seleccionadas. Escogemos una palabra o conjunto de ellas y las apuntamos en la columna dos en el orden cronológico, esto nos permitirá recordar en que orden hay que explicar el texto. Se recomienda apuntar las palabras que nos cuesta recordar, o las estructuras gramaticales, o aquello a que queremos prestar la atención especial. Si la frase es sencilla, se apunta una de las palabras que os permita recordar de que es esta frase.



- e. Ahora seguimos las palabras en la columna dos de la tabla con los ojos y reproducimos las oraciones seleccionadas EN VOZ ALTA. Si no nos acordamos el texto, nos ayudamos mirando al original.

A	B	C
	niece	
	goes to c., the jobs are going to look	
	researches concluded	
	capable to grade and to match	
	10.000 essays over a 40- year	
	ophthalmologist	
	a machine can read	
	no chance, high-volume tasks	
	there are things	
	large volume of post-data	
	problems we've never seen before	
	what does this mean...?	
	are getting smarter	
	it will be ..., developing b. strategy	





- g. Ahora seguimos las palabras en la columnas uno y dos de la tabla con los ojos y reproducimos las oraciones seleccionadas EN VOZ ALTA y USANDO LOS CONECTORES. Si no nos acordamos el texto, nos ayudamos mirando al original.
- h. Usamos la columna tres para añadir los phrasal verbs (escogemos de 2 a 5 por texto, los apuntamos a la altura de la frase donde los vamos a usar). Intentamos a usar los phrasal verbs diferentes en cada texto, o bien introducir los que normalmente no utilizamos hasta que no nos salga natural.

so, this is	niece	
by the time	goes to c., the jobs are going to look	goes to college = grows up
	researches concluded	
	capable to grade and to match	
	10.000 essays over a 40- year	
	ophthalmologist	
	a machine can read	
	no chance, high-volume tasks	
	there are things	
	large volume of post-data	
	problems we've never seen before	
so,	what does this mean...?	
basically,	are getting smarter	
however	it will be ..., developing b. strategy	
even though	time	goes by, the person is always in charge
therefore	remember to never	give up





- i. Ahora seguimos las palabras en la columnas uno , dos y tres de la tabla con los ojos y reproducimos las oraciones seleccionadas EN VOZ ALTA , USANDO LOS CONECTORES y PHRASAL VERBS. Si no nos acordamos el texto, nos ayudamos mirando al original.
- j. Si observamos que hay palabras, frases, construcciones gramaticales “imposibles”, que no nos quedan bajo ningún concepto, usamos la columna tres para apuntarlas en la altura de frase donde las queremos utilizar.

A	B	C
so, this is	niece	
by the time	goes to c., the jobs are going to look	goes to college = grows up
	researches concluded	almost one in every two
	capable to grade and to match	given by
	10.000 essays over a 40- year	essays
	ophthalmologist	
	a machine can read	within
	no chance, high-volume tasks	
	there are things	
	large volume of post-data	it needs to learn
	problems we've never seen before	
so,	what does this mean...?	
basically,	are getting smarter	
however	it will be ..., developing b. strategy	behind our marketing
even though	time	goes by, the person is always in
therefore	remember to never	give up



k. Explicamos el texto **en voz alta** con la ayuda de la tabla las veces que haga falta para automatizar los mecanismos que os ayudarán a crear una base sólida para hablar con fluidez, seguridad y naturalidad.

2. Ver el video sin subtítulos. (5 min)

#### **Día 4:**

1. Ver el video original sin subtítulos (5 min)

2. Poner el timer en 12 minutos y reproducir el texto mirando en los apuntes del mapa mental (la tabla de tres filtros). Hay que hacerlo caminando, mirando por la ventana, explicarlo a un objeto en la habitación, mirándose al espejo. Hay que hablar en voz alta, abriendo bien la boca y juntando las palabras (para evitar el efecto robot). (12 minutos)

3. Abre la nota de voz en tu móvil o en el ordenador y graba el resumen del texto que acabas de practicar. (1 minuto)

4. Analiza los siguientes puntos en la audición: (5 minutos)

- a. debe de sonar fluido, sin efecto "robot"
- b. controla el uso de los conectores
- c. el uso de phrazal verbs
- d. los tiempos verbales coinciden con los tiempos usados en la transcripción original (si la narración es en pasado, los verbos deben de usarse en pasado, etc...)
- e. los pronombres posesivos his, her, your, etc... se usan coherentemente
- f. las preposiciones, los artículos y los verbos auxiliares no se acentúan, se pronuncian disimuladamente, como si fueran una sílaba más de la palabra que viene a continuación.
- g. las T suenan aspiradas
- h. las R son vibrantes



### Deberías saberlo:

Cuando los niños pequeños aprenden a caminar o a hablar tenemos una paciencia infinita con ellos, no nos importa ayudarles a levantarse ni corregir sus errores:

he ponido la mesa.....he PUESTO la mesa  
he escrito la carta..... he ESCRITO la carta  
has hacido el pastel.....has HECHO el pastel

Cuando queremos aprender a conducir el coche es imprescindible saber la teoría, pero nadie puede aprobar sin las prácticas previas.

Si nos limitamos a OBSERVAR que pasos de baile hay que dar, es difícil que podamos bailar sin práctica previa.

PRACTICAR.... esta es la palabra clave.

Igual que para aprender a escribir practicamos de pequeños, es absolutamente imprescindible practicar **HABLANDO EN VOZ ALTA** para aprender a **hablar** en una lengua extranjera. NO se puede aprender a **HABLAR** escribiendo. Escribiendo aprendemos a **ESCRIBIR**.

Necesitamos activar todos los mecanismos de la memoria, despertar nuestra memoria visual (para esto marcamos en color las frases claves y leemos los subtítulos), la memoria auditiva (para esto escuchamos el video varias veces y pronunciamos el resumen en voz alta), la memoria mecánica ( abrimos la boca, juntamos las palabras, practicamos la entonación correcta)... Educamos nuestra boca, aprendemos a hablar en una lengua **EXTRANJERA**, creamos los hábitos que de pequeños no estaban creados por carecer de ambiente de inmersión natural.

Es importante entender que **para poder improvisar** con soltura en una lengua extranjera **primero hay que crear la base** con la que podemos jugar e improvisar. En el caso contrario nuestra “improvisación” se convertirá en la traducción literal poco virtuosa y nada natural.

Es importante entender que **NO NOS PODEMOS** exigir recordar algo **SIN ENTRENAR** la memoria con antelación, por lo que cuando reproducimos el texto mirando en el mapa mental ( la tabla de tres filtros), **NO** buscamos sacar el “super YO” y recordarlo todo, sino **NOS ENTRENAMOS**. Debemos de ayudar a nuestra memoria, si no recordamos que hay que decir, solo hay que mirar en el texto original, sin nervios ni traumas ni las rabetas (“Jolín, es que no me acuerdo de nada”). Constancia y persistencia. Sin más.



Disfrutamos de cada momento, y del momento de aprendizaje también. Reproducimos el texto con cariño, evitando el tono oficial, no lo convertimos en una poesía que hemos empollado y la recitamos sin sentirla, tan solo para poner el tick (“ Lo he hecho, ya está”). Esta rutina da un resultado insuperable si se aplica durante unos 3 meses como mínimo interrumpidamente. Si se práctica durante un año.... Probadlo. Solo puedo decir esto. Vale mucho la pena.

Abajo ofrezco la lista de los conectores y recomendaciones sobre los phrasal verbs, igual que una selección de videos para trabajar. No obstante podéis utilizar cualquier video que os guste para este ejercicio, tan solo tened en cuenta los siguientes puntos que me sirven a mí para saber si es válido o no para esta rutina:

- debe de ser corto ( de 5 a 10 min para los niveles A 1- B1 y de 5 a 20 min para los niveles B1-C2)
- si nunca has practicado esta rutina antes es mejor empezar con los videos de 3-5 min, ya que prevalece “trabajar “ el video, y cada minuto del video original requiere unos 15 min de trabajo profundo para conseguir el resultado.
- hay que cambiar los acentos (semana 1: acento británico, semana 2: americano, semana 3: un europeo hablando inglés, semana 4: un asiático hablando inglés... Semana 1: un hombre hablando, semana 2: una mujer .... Hay que cambiar la forma de hablar: Semana 1 : muy lento, semana 2: rápido, semana 3: habla sin vocalizar. semana 4: vocaliza mucho)
- hay que variar la temática (Semana 1 : arte, semana 2: noticias, semana 3: un show televisivo...)
- opto por los TED talks debido a que ofrecen una buena calidad de contenido y del video en sí, ofrece la transcripción ya incorporada, una temática muy variada, se puede seleccionar la duración de los videos. Una opción ideal desde mi punto de vista para este tipo de rutina.

**La frase de hoy** (que cada uno se quede con la que más le guste y más le motive):

Nunca tires la toalla, úsala para secar tu sudor y sigue adelante.

No hay atajos para llegar a los lugares que realmente merecen la pena.

No hay meta inalcanzable, solo gente que se cansa a mitad del camino.

Los grandes castillos se sustentan en pequeñas piedras. Los grandes éxitos en pequeños progresos. (Fernando Álvarez)

Para alcanzar el éxito se requiere de tres cosas: voluntad, compromiso y decisión.



**Motivación: lo que te hace comenzar. Hábito: lo que te permite seguir.**

**Para empezar un gran proyecto, hace falta valentía, para terminarlo, perseverancia.**

### **Recursos:**

1. Ejemplo de una lista de videos (según requisitos establecidos).

Fuente : **TED talks**, recomiendo encarecidamente este recurso debido a sus puntos fuertes:

- calidad de contenido
- calidad del video
- calidad de subtítulos (no generados automáticamente)
- transcripción incorporada
  
- una temática muy variada
- variedad de acentos
- se puede seleccionar la duración de los videos

[https://www.ted.com/talks/anthony\\_goldbloom\\_the\\_jobs\\_we\\_ll\\_lose\\_to\\_machines\\_and\\_the\\_ones\\_we\\_won\\_t](https://www.ted.com/talks/anthony_goldbloom_the_jobs_we_ll_lose_to_machines_and_the_ones_we_won_t)

[https://www.ted.com/talks/jedidah\\_isler\\_how\\_i\\_fell\\_in\\_love\\_with\\_quasars\\_blazars\\_and\\_our\\_incredible\\_universe](https://www.ted.com/talks/jedidah_isler_how_i_fell_in_love_with_quasars_blazars_and_our_incredible_universe)

[https://www.ted.com/talks/armando\\_azua\\_bustos\\_the\\_most\\_martian\\_place\\_on\\_earth/transcript](https://www.ted.com/talks/armando_azua_bustos_the_most_martian_place_on_earth/transcript)

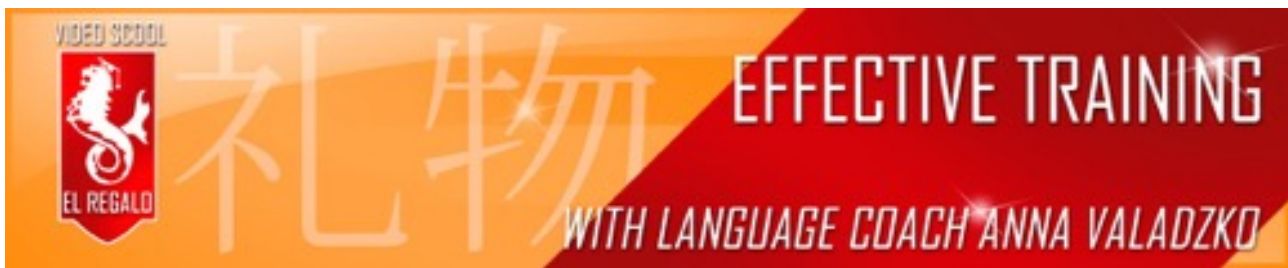
[https://www.ted.com/talks/magda\\_sayeg\\_how\\_yarn\\_bombing\\_grew\\_into\\_a\\_worldwide\\_movement](https://www.ted.com/talks/magda_sayeg_how_yarn_bombing_grew_into_a_worldwide_movement)

[https://www.ted.com/talks/clint\\_smith\\_how\\_to\\_raise\\_a\\_black\\_son\\_in\\_america](https://www.ted.com/talks/clint_smith_how_to_raise_a_black_son_in_america)

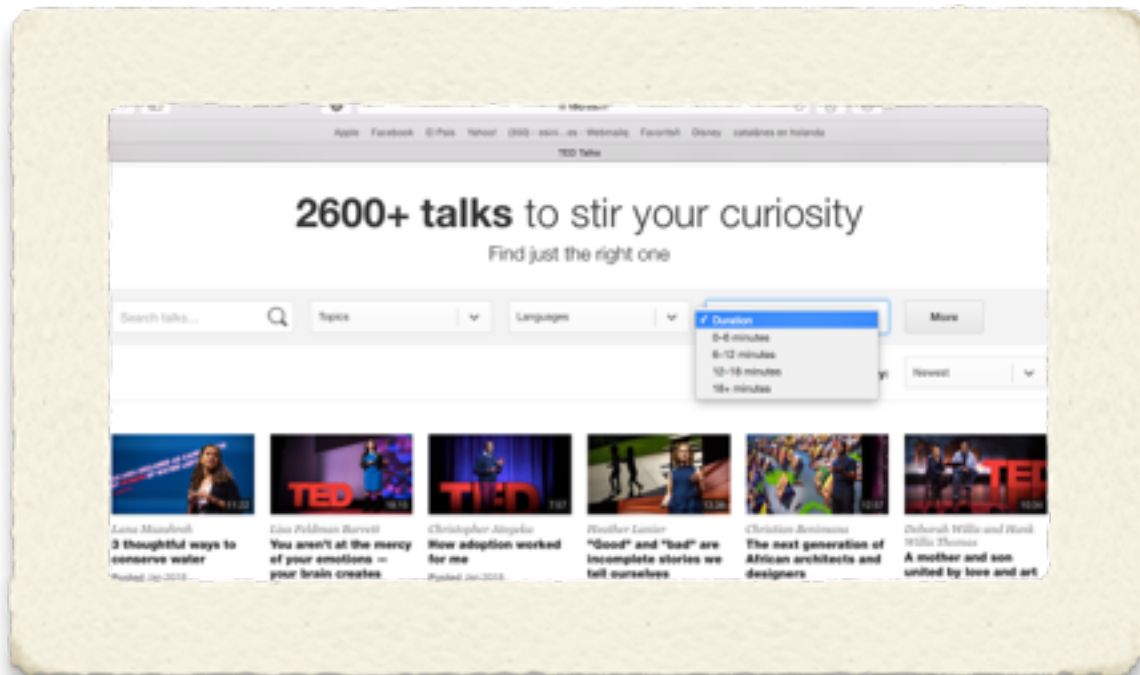
[https://www.ted.com/talks/alison\\_killing\\_there\\_s\\_a\\_better\\_way\\_to\\_die\\_and\\_architecture\\_can\\_help](https://www.ted.com/talks/alison_killing_there_s_a_better_way_to_die_and_architecture_can_help)

[https://www.ted.com/talks/ziyah\\_gafic\\_everyday\\_objects\\_tragic\\_histories#t-3859](https://www.ted.com/talks/ziyah_gafic_everyday_objects_tragic_histories#t-3859)

[https://www.ted.com/talks/catherine\\_crump\\_the\\_small\\_and\\_surprisingly\\_dangerous\\_detail\\_the\\_police\\_track\\_about\\_you](https://www.ted.com/talks/catherine_crump_the_small_and_surprisingly_dangerous_detail_the_police_track_about_you)



Os animo a montar vuestras propias listas según este modelo y partiendo de vuestro nivel, intereses, la duración y complejidad deseadas.



## 2. La lista de conectores.

Internet está lleno de las listas de conectores, personalmente me gustan los siguientes enfoques:

<http://www.smart-words.org/linking-words/linking-words.pdf>

<https://www.youtube.com/watch?v=uCcFSUWN0Dw>

<https://www.youtube.com/watch?v=nX8N9RiGCZg>

<https://www.youtube.com/watch?v=lsDR3XEv50E&t=197s>

<https://www.youtube.com/watch?v=Klnroe1UBRs>

<https://www.youtube.com/watch?v=vL05g8eW10s>

<https://www.aprendeinglessila.com/2016/02/conectores-ingles-pdf/>



### 3. Phrasal Verbs

Existen recursos ilimitados sobre este tema, no obstante muchos de ellos son infinitamente largos y tristemente aburridos. De los que realmente me gustan destacaría sin lugar a dudas el libro en PDF de Zac Tobías, un profesor y traductor estadounidense afincado en Madrid. En el segundo lugar pondría el enfoque que se da a este tema en los ebooks por niveles English Unlocked (de Hot English). Tan sólo hay que tener en cuenta que hablamos de ebooks de texto anuales que abarcan muchos más temas. Y en el tercer lugar pondría Phrasal Verbs and Idioms Booklets pack (4 Booklets) de Hot English también.

Por ahora estos recursos servirían solo para escoger los phrasal verbs de nuestro interés, pero en un futuro no lejano ofreceré la rutina “Cómo aprender e implantar en nuestra vida diaria los phrasal verbs de una vez y para siempre”, y allí estas fuentes serán una base imprescindible de progreso:

- a. **Libro de Zac Tobías:** Los phrasal verbs: una guía para hispanohablantes.  
disponible en Amazon en version Kindle por tan sólo 3,15€

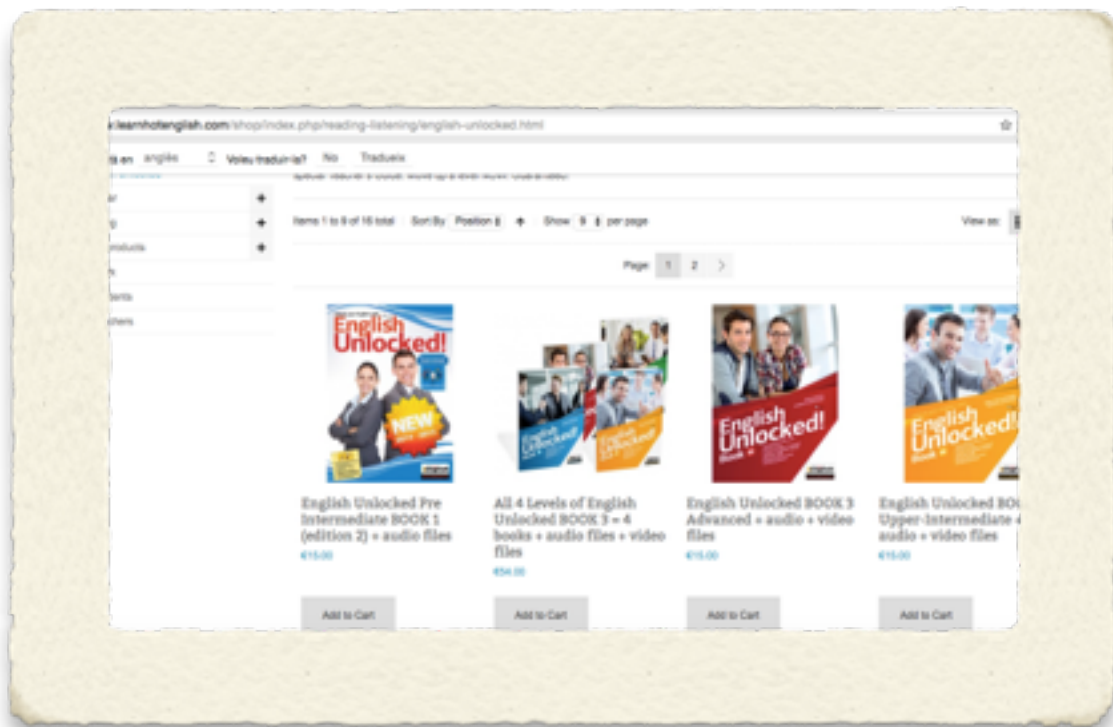
**Puntos fuertes:**

- claro, corto, conciso, muy bien explicado
- con múltiples ejemplos muy ilustrativos
- con múltiples ejercicios estructurados de lo más fácil a lo más difícil
- la realización constante de los ejercicios permite automatizar los hábitos de uso de los phrasal verbs
- incluye el audio file con el modelo de la pronunciación correcta
- incluye las respuestas a los ejercicios que permiten realizar la autoevaluación
- increíble relación calidad del contenido/precio





- b. Capítulos dedicados a Phrasal Verbs de serie de los ebooks English Unlocked de Learn Hot English (Hot English Publishing S.L.) disponible en Hot English Shop (on-line) por 15€ x libro x nivel.



- c. Phrasal Verbs and Idioms Booklets pack (4 Booklets) de Learn Hot English (Hot English Publishing S.L.) disponible en Hot English Shop (on-line) por 54€ x pack (más de 60 unidades, MP3 audio files).

