

## ¿Cómo Perder el Miedo de Hablar Inglés y no Quedarse en Blanco?

¡Hola! Bienvenidos otra vez a Inglés para tu Trabajo.com

En esta sesión vamos a aprender cómo perder el miedo de hablar inglés en la vida diaria y vamos a aprender algunas herramientas para evitar quedarse en blanco en la vida real.

- Let's get started!
- ¡Vamos a iniciar!
- Let's get started!

## ¿Cómo Perder el Miedo de Hablar Inglés y No Quedarse en Blanco?

Hoy vamos a hablar de algo que nos pasa a todos cuando estamos aprendiendo inglés, ese momento incómodo cuando queremos decir algo y... ¡puf! La mente se queda en blanco.

O peor aún, tenemos tanto miedo de equivocarnos que mejor no decimos nada. Pero tranquilos, hoy les voy a compartir algunos trucos que realmente funcionan.

### 1- Cambia la Forma en que Ves el Miedo y los Errores

Primero que nada, quiero que sepas algo importante: sentir miedo al hablar inglés es completamente normal. (¡y todos lo sentimos!)

¿Por qué? Porque nuestro cerebro tiene miedo de cometer errores y de que los demás nos juzguen.

Pero aquí está el secreto: todos los que hablan inglés muy bien pasaron por lo mismo. La diferencia es que ellos siguieron intentando a pesar del miedo que sentían.

Piensa en esto: cuando estabas aprendiendo a andar en bici, ¿te caíste? Por supuesto. ¿Dejaste de intentarlo? ¡No!

Pues con el inglés es igual. Los errores son parte del aprendizaje, no el enemigo.

El problema es que aprender a hablar inglés generalmente se enseña de la forma incorrecta. Con métodos usados para otras materias donde los errores son castigados.

No es lo mismo tratar de aprender matemáticas o historia, donde usualmente solo hay una respuesta correcta.

Aprender a hablar inglés es una habilidad que requiere mucha práctica, como aprender a dibujar o andar en bicicleta.

Pero ¿de qué serviría leer múltiples libros sobre técnicas de natación o estilos de pedaleo en bicicleta, si nunca practicas?

Desarrollar una habilidad es un proceso en el que se aprende en base a la práctica, incluyendo un proceso constante de prueba y error.

Entonces, lo importante es transformar la forma en que vemos los errores. No son algo malo, son parte esencial del proceso de aprendizaje.

Cada error es una oportunidad para mejorar, y nos acerca a la meta de hablar y entender inglés con confianza.

En lugar de verlos como errores, te recomiendo verlos como “pruebas” y oportunidades de aprendizaje.

Si una prueba no sale como esperabas, es una oportunidad de aprender algo y mejorar en el proceso.

## 2- El Truco de las Frases de Relleno

¿Has notado qué palabras usas en español cuando no necesitas algunos segundos para pensar?

Me refiero a palabras o frases de relleno como: eh..., este..., pues...

Las personas que hablan inglés también usan palabras de relleno todo el tiempo mientras piensan. Y tú también puedes hacerlo.

No sólo te darán un poco de tiempo adicional para pensar, sino que te ayudarán a sonar más natural al hablar inglés.

Aquí están algunas de las palabras de relleno más comunes en inglés:

- Well...
- Bueno...
- Well...

- "Um..." o "Uh..."
- Es el equivalente de "Eh..." en español
- "Um..." o "Uh..."
  
- "You know..."
- Sabes...
- "You know..."
  
- I think that...
- Pienso que...
- I think that...
  
- I mean...
- Quiero decir...
- I mean...

Aquí está un ejemplo en el que las frases de relleno se pueden usar para tener tiempo adicional cuando no estás seguro sobre qué vas a decir en lugar de quedarte callado:

- Well, I think... um... pizza is... you know... delicious!
- Bueno, pienso que...eh... la pizza es...Sabes... ¡deliciosa!
- Well, I think... um... pizza is... you know... delicious!"

### 3- El Método del "Inglés Simple"

Cuando te quedes sin palabras, no trates de traducir exactamente lo que dirías en español.

En lugar de eso, simplifica lo que quieres decir. Piensa en cómo lo diría un niño pequeño. Por ejemplo,

En vez de tratar de decir algo complicado en inglés, como esto:

“Estoy experimentando dificultades para comprender este concepto matemático”

Busca la esencia del mensaje que quieres comunicar y simplifica la idea. Haciendo esto, esta frase inicial:

- “Estoy experimentando dificultades para comprender este concepto matemático”

Podría ser algo más simple y mucho más fácil de decir en inglés, como eso:

- No entiendo esta matemática
- I don't understand this math

Simple, directo y fácil de entender. Recuerda: comunicar tu idea es más importante que tratar de hablar a la perfección desde el inicio.

#### **4- Crea tu "Biblioteca de Frases de Emergencia"**

Para evitar quedarte en blanco y no saber qué decir, memoriza una lista de 5 a 10 frases simples en tu mente que puedes usar en caso de ser necesario.

Aquí están algunas frases que puedes agregar a tu lista:

- My name is...
- **Mi nombre es...**
- My name is...

- I am from Mexico

- Soy de México

- I am from Mexico

- I like...

- Me gusta...

- I like...

- My favorite...

- Mi favorito/a...

- My favorite...

- I want to...

- Quiero...

- I want to...

Cuando estés nervioso o nerviosa y no sepas qué decir, estas frases te salvarán. Pueden combinarlas, expandirlas y agregar información adicional.

Aquí están algunos ejemplos con cada una de ellas:

- My name is Carlos, and I am from Mexico
- **Mi nombre es Carlos y soy de México**
- My name is Carlos, and I am from Mexico
  
- I like watching movies at home
- **Me gusta ver películas en casa**
- I like watching movies at home
  
- I like to read business books and listen to music
- **Me gusta leer libros de negocios y escuchar música**
- I like to read business books and listen to music

- My favorite book is The Alchemist
- **Mi libro favorito es El Alquimista**
- My favorite books The Alchemist
  
- My favorite food is pizza
- **Mi comida favorita es la pizza**
- My favorite food is pizza
  
- I want to visit a good restaurant today
- **Quiero visitar un buen restaurante hoy**
- I want to visit a good restaurant today

## 5- El Poder de las Preguntas

Cuando no sepas qué decir, puedes hacer una pregunta para que la conversación siga fluyendo. Aquí están algunas preguntas fáciles que puedes usar:

- What about you?
- ¿Y tú?
- What about you?
  
- Really?
- ¿En serio?
- Really?
  
- Why?
- ¿Por qué?
- Why?

- Where?
- ¿Dónde?
- Where?

A final de cuentas, aprender inglés es cuestión de persistencia. Es una habilidad como aprender a dibujar o andar en bicicleta donde cada prueba y error es una oportunidad de aprender y seguir mejorando.

Cada vez que uses una palabra en inglés, aunque sea solo "hello", estás ganando.

Cada conversación, cada error, cada momento de valentía cuenta. No te compares con otros; compárate contigo mismo en el pasado. Enfócate en ser constante y encontrar formas de disfrutar el proceso.

El miedo nunca desaparece por completo, pero se hace más pequeño cada vez que lo enfrentas.

Así que la próxima vez que tengas la oportunidad de hablar inglés, respira profundo y recuerda que está bien equivocarse, está bien pedir ayuda, y está bien ir despacio.

- You can do this!
- ¡Tú puedes hacer esto!
- You can do this!

En esta sesión, hemos revisado algunas herramientas prácticas para perder el miedo de hablar inglés y no quedarse en blanco en la vida real.

Eso es todo por esta sesión.

- Good job!
- ¡Buen trabajo!
- Good job!

