

Cómo mejorar el *Listening* en inglés

K

[Ir al post original](#)

Mis top 10 consejos para mejorar el *Listening* en inglés

I can't understand a word!, What did you say?, Sorry, I didn't catch that!

Si estudias inglés, probablemente estés demasiado acostumbrado a tener que decir esa frase tan frustrante. De hecho, puede que pienses que las actividades orales de escuchar, comúnmente llamadas de *listening*, son las peores. Pero eso no tiene por qué ser así. Escuchar (el *listening*) es una de las 4 habilidades lingüísticas principales. Las otras tres son leer, escribir y hablar. Sin embargo, por lo general, cuando aprendemos inglés solemos pensar que *Speaking* y *Listening* son bastante más complicados que *Reading* y *Writing*. Pero como ya he dicho antes, esto no tiene por qué ser así.

El problema es que, normalmente, las habilidades orales suelen ignorarse más que las escritas, sin querer, claro. Y digo "sin querer" porque no es siempre culpa del aprendiz el no recibir suficiente práctica de oral. El principal problema es que existe mucho menos material oral adaptado para mejorar el *Listening* en inglés, al igual que el *Speaking*. Por este motivo, los alumnos tienen menos conocimiento y estrategias sobre cómo mejorar en este ámbito. Por ello, en este post te voy a dar 10 consejos muy top para mejorar el *Listening* en inglés.

1. Mejora el Listening con subtítulos, letras de canciones y transcripciones

Una de las dificultades principales de escuchar es que la comunicación oral en inglés (¡o en cualquier otro idioma!) no se rige por las mismas normas que la escrita: no hay ortografía, no hay espacios, no existe un orden rígido, las palabras pueden sonar distintas cuando están en una frase, etc. Todo esto hace que sea difícil entender un idioma que estamos aprendiendo.

Por esta razón, es esencial construir una relación en nuestro cerebro entre la forma oral e impredecible de un idioma y su forma escrita, que es relativamente más predecible y fácil de controlar y entender. Esta relación puede construirse a través del uso de subtítulos, letras de canciones o transcripciones de ejercicios orales de listening.

Si te gusta ver películas o series en versión original, utiliza subtítulos. Ni que decir tiene que para construir esa relación que hemos visto, los subtítulos han de ser en el mismo idioma de la película, no en tu lengua materna.

Leer y escuchar una palabra u oración a la vez te ayudará a reconocer y entender los sonidos de las palabras la próxima vez que te las encuentres. De igual forma podemos utilizar canciones y sus letras por escrito, o los ejercicios de listening en inglés con su transcripción. Cualquiera de estas estrategias es buena para construir y entender la relación entre las formas oral y escrita de la lengua, y, por lo tanto, mejorar el Listening.

2. Combina el Listening con el resto de habilidades

Escuchar o hacer ejercicios de listening en inglés, por sí solos, no es la mejor manera de mejorar esta habilidad, aunque parezca irónico. Pero si prestamos atención a cómo utilizamos las habilidades lingüísticas en nuestro día a día, nos daremos cuenta de que en nuestra vida cotidiana rara vez escuchamos de manera aislada.

Todas las skills lingüísticas suelen aparecer en combinación, especialmente las orales (Listening y Speaking). Probablemente cuando más y mejor escuchamos es cuando tenemos una conversación con alguien. Por ello, para mejorar nuestro listening en inglés no debemos limitarnos solamente a escuchar, sino que tenemos que hacer que sea una actividad lo más natural posible. Para ello debemos simular situaciones reales. Aquí te dejo unos ejemplos:

- Escuchar + escribir: si te gustan los podcasts para aprender inglés o escuchar la radio, puedes, además de escuchar, tomar notas mientras lo haces. Esto sería como tomar apuntes en clase. Lo sé, no parece divertido, pero si queremos mejorar...
- Escuchar + leer: puedes leer un libro adaptado con una narración auditiva. De este modo, como vimos antes, construimos esa relación fundamental entre lo oral y lo escrito, es decir, entre Listening/Speaking y Reading/Writing.
- Escuchar + hablar: existen muchas maneras de hacer esto, pero la que suelo recomendar a mis alumnos es realizar intercambio de idiomas. El intercambio de idiomas tiene numerosos beneficios, pero aquí solamente diré que podemos mejorar el Listening y el Speaking mientras estamos expuestos a un idioma hablado por un nativo.

3. Mejora tu Listening mediante repetición interior y exterior

La repetición, nos guste o no, es un aspecto fundamental del aprendizaje de inglés. Si implementamos la repetición de manera apropiada, podemos obtener grandes beneficios para mejorar nuestra habilidad de Listening. Aunque existen muchas maneras y estrategias para usar la repetición, aquí te hablaré de dos formas básicas:

- Repetición interior: ¿Alguna vez has tenido una conversación contigo mismo/a en tu cabeza? A eso es a lo que nos referimos con la palabra "interior", a algo que ocurre dentro de nosotros, en este caso, en nuestra mente. Pero, ¿por qué es útil repetir de esta forma? Pues porque el simple hecho de imaginarnos cómo suena una palabra es útil para nuestras habilidades orales, tanto para Speaking como para Listening.
- Repetición exterior: Si repetimos una palabra, frase u oración en voz alta, la estamos repitiendo hacia el exterior. Esto, como bien sabrás, es muy importante. En primer lugar, nos acostumbramos a cómo suena algo; y en segundo lugar, estamos construyendo una relación entre cómo suena algo en nuestra cabeza y cómo lo sentimos y cómo nos suena algo cuando lo pronunciamos. Esto es absolutamente esencial para aprender un inglés o cualquier otro idioma.

Ya sé que la repetición como tal puede ser aburrida o hacernos parecer locos, pero podemos utilizarla durante periodos cortos, para que no sea algo tedioso, y solamente cuando estemos solos. Además, ya sabemos que **la repetición también es fundamental para aprender y retener vocabulario nuevo.**

4. Repetición instantánea (speech shadowing)

La técnica de speech shadowing, o repetición instantánea, consiste en repetir algo inmediatamente después de escucharlo, y continuar haciéndolo mientras dure el discurso. Es decir, es como ser la «sombra» sonora de otra voz. Imagínate que estás escuchando la radio y empiezas a repetir todo lo que se dice mientras sigues escuchándola. Eso es repetición instantánea.

Ahora bien, el speech shadowing es difícil y no vas a ser capaz de hacerlo de buenas a primeras, pero es realmente efectivo. Hay que tener en cuenta que si quieres sacarle el máximo provecho, debes empezar con algo adaptado a tu nivel, y siempre trabajar cada pasaje concienzudamente. Puedes empezar leyendo la transcripción en silencio, luego en voz alta. Y solamente cuando estés familiarizados con el texto, deberás empezar a hacer repetición instantánea. Esto tendrá un impacto muy positivo sobre tu Listening y también tu Speaking. Y si no me crees, puedes leer cómo Arizio Sweeting, examinador oral de Cambridge English, [lo practica con sus propios estudiantes](#).

5. Mejora tu Listening en inglés con diversidad temática

Aunque esto en sí no es una estrategia, se trata de algo que debemos tener en cuenta en todo momento. Nos guste o no, en el día a día nos encontramos expuestos a distintos tipos de conversaciones, textos, vocabulario, registros lingüísticos, etc. Por este motivo, los materiales que utilicemos para mejorar nuestro listening deben ser lo más variadas posibles.

Es cierto que siempre estaremos más dispuestos a utilizar temas que nos interesen, y esto es muy razonable y recomendable. Pero no podemos limitarnos solamente a esos temas. Ten en cuenta que si, por ejemplo, te interesa mucho la educación y sólo escuchas podcasts de educación en inglés, estarás perdiéndote una variedad de expresiones, estructuras y vocabulario que se utilizan en otras áreas. De ser así, cuando tengas que desenvolverte con temas que no te sean familiares, lo vas a tener más difícil, a pesar de tener buenas habilidades orales.

Además, es esencial que te familiarices con todas las temáticas que puedas, ya que así estarás aprendiendo multitud de English collocations, que te harán por un lado mejorar al escuchar, y por otro sonar más natural al hablar y escribir.

6. Predecir es esencial para tus oral skills

Predecir lo que vamos a escuchar puede ser tan importante como escuchar en sí. Pero antes de seguir, deberías saber que hay dos procesos mediante los que escuchamos: procesos top-down (de arriba a abajo) y bottom-up (de abajo a arriba).

El primero, top-down, se da cuando utilizamos nuestros conocimientos acerca de un tema y el contexto para descifrar un mensaje. El segundo, bottom-up, tiene lugar cuando desciframos el mensaje utilizando los sonidos individuales de cada palabra u oración. Lo normal es que estos dos procesos ocurran de manera simultánea, pero ahora nos vamos a centrar en la predicción como estrategia top-down.

Para que lo entiendas mejor, te voy a plantear un ejemplo que mencionan en teachingenglish.co.uk:

Imagina que estás con tus amigos, hablando en tu lengua materna, en un bar ruidoso. Es probable que adivines el contenido de grandes secciones de la conversación por tus conocimientos sobre el tema de conversación y por lo que ya se ha dicho durante la conversación.

En la cita anterior se puede apreciar lo importante que es aplicar nuestro conocimiento previo al proceso de escuchar (listening). Por este motivo, intentar adivinar o predecir lo que se va a escuchar puede ser esencial.

La mayor parte del tiempo hacemos esto de forma inconsciente, pero yo recomiendo que cuando estemos trabajando el listening en inglés se haga de una forma plenamente consciente. Por ejemplo, si vas a escuchar un podcast de teléfonos móviles, puedes intentar pensar en el vocabulario típico de los teléfonos móviles y la tecnología. Piensa que es como prepararte un tema antes de asistir a una conferencia. Si quieres sacarle el máximo provecho, debes prepararte de antemano.

7. Practice makes perfect, como dicen los ingleses

En los estudios y el aprendizaje, sea la asignatura que sea, es esencial ser tenaz y perseverante y nunca dejar de practicar. Ten en cuenta que nuestro progreso desaparecerá si dejamos de trabajar.

Aprender inglés es como ir al gimnasio. Si lo dejas, ¡estás! Imagínate tus habilidades lingüísticas, listening incluido, como tu condición física. Si haces ejercicio regularmente, te mantendrás en forma. Si te llevas al límite un poco, ganarás forma física. Pero si dejas de hacer ejercicio, tu forma física se irá deteriorando, y mientras más tiempo permanezcas inactivo, más se deteriorará. Con los idiomas, y las habilidades lingüísticas, es así de simple: si quieres mantener tus Listening en forma, ¡no te olvides de practicar regularmente!

8. Sé positivo, my friend

Tu actitud hacia el aprendizaje también es esencial. Los psicólogos y educadores ya han demostrado lo importante que es la motivación para el aprendizaje de idiomas y de cualquier otra cosa. Y aunque tener una actitud positiva no significa necesariamente que estés motivado para aprender, puede ser decisivo, ya que te hará que no te desmotives a la primera que encuentres un obstáculo en tu camino.

Una mentalidad positiva te ayudará a ponerte de pie cada vez que te tropieces, y hará que encuentres la motivación y la fuerza necesaria para seguir. De este modo, no te rendirás y en algún momento alcanzarás tus metas. Además, es importante saber **cómo mantener esa motivación y actitud positiva**.

9. Inmersión y exposición

¿Alguna vez has escuchado la siguiente cita?

Si quieres aprender un idioma, vete al país donde se habla.

Autor: Todo el mundo

Estoy seguro de que sí la has escuchado y, además, en cierto modo es verdad.

Aunque irse a otro país no es la única forma efectiva de aprender un idioma, sí merece la pena considerarla. Cuando vivimos en otro país, estamos inmersos en el idioma, la cultura, la sociedad, etc. Por ello, estamos forzados a leer, escribir, escuchar y hablar esa lengua extranjera sin descanso, lo cual es genial para mejorar nuestro Listening y todas las otras skills.

Pero seamos realistas, no todos podemos o queremos irnos a otro país durante periodos prolongados. Por este motivo, si te encuentras en tu país, puedes simular esa inmersión. A lo mejor no es tan efectiva, pero seguro que te ayuda muchísimo.

Si quieres exponerte todo lo posible al inglés, haz todo lo que puedas en inglés: escucha música, la radio, podcasts, lee, escribe, habla, etc. Mientras más te expongas al inglés, más efectivo será tu aprendizaje y mejor será tu Listening. Eso te ayudará muchísimo con el Listening, y no tardarás en darte cuenta de lo que has mejorado tus habilidades orales en general.

10. Identifica y aborda tus puntos débiles

Cuando hablamos de escuchar (listening), no podemos utilizar términos como “fallos”, “errores” o “faltas de ortografía”, pero sí podemos hablar de “debilidades”.

Una debilidad en nuestra habilidad oral receptiva (Listening) puede ser un tema, un acento, una palabra o una estructura que nos resulte especialmente difícil de entender. Por este motivo, debemos identificar nuestros puntos débiles y abordarlas. Si lo hacemos, pronto dejaremos de tener esos problemas para entender.

Es como cuando tenemos una lista de palabras que nos cuesta escribir porque tienen una ortografía difícil. Si tienes una lista y la repasas de vez en cuando, dejarás de cometer los mismos fallos ortográficos, ¿verdad? Lo mismo pasa con el Listening. Hazte una lista con palabras, frases o expresiones que no has entendido, y repásala de vez en cuando. De este modo superarás esas debilidades lo antes posible.