



Ciclo de aprendizaje



Fase 0

Reinicio Mental: Rompe los Patrones

Antes de aprender, hay que desaprender.

En esta fase vas a identificar qué te ha frenado, cuestionar las creencias que no te sirven y eliminar los malos hábitos de estudio.

Incluye:

- Visualización y contraste mental
- Premortem para anticipar fracasos
- Desprogramación de creencias limitantes
- Reestructuración de tu identidad como "learner"



Fase 1

Fundamentos y Estrategia: Diseña Tu Ruta Personal

Aquí construyes tu propio sistema. Definirás tu "por qué" y tu "Rumbo", lo que realmente necesitas, y cómo aprender de una manera que funcione para ti.

Incluye:

- Inventario lingüístico y de actividades reales
- Estrategias personalizadas de aprendizaje
- Diseño de tu ritmo diario (Light, Goldilocks o Grind Mode)
- Claridad sobre objetivos, hábitos y motivación



Fase 2

Inmersión y Ejecución: Haz el Inglés Real

Pasas de estudiar a usar el idioma. Esta fase te lleva a interactuar con el inglés en situaciones reales, con tareas significativas y materiales relevantes para ti.

Incluye:

- **Actividades y tareas reales con propósito**
- **Como crear tus propios materiales**
- **Uso de contenido auténtico (videos, textos, herramientas)**
- **Construcción de rutinas de exposición y uso diario**



Fase 3

Feedback, Optimización e Iteración: Domina a Tu Manera

Refinas lo que funciona, eliminas lo que no, automatizas lo útil y haces que el inglés se convierta en parte de ti.

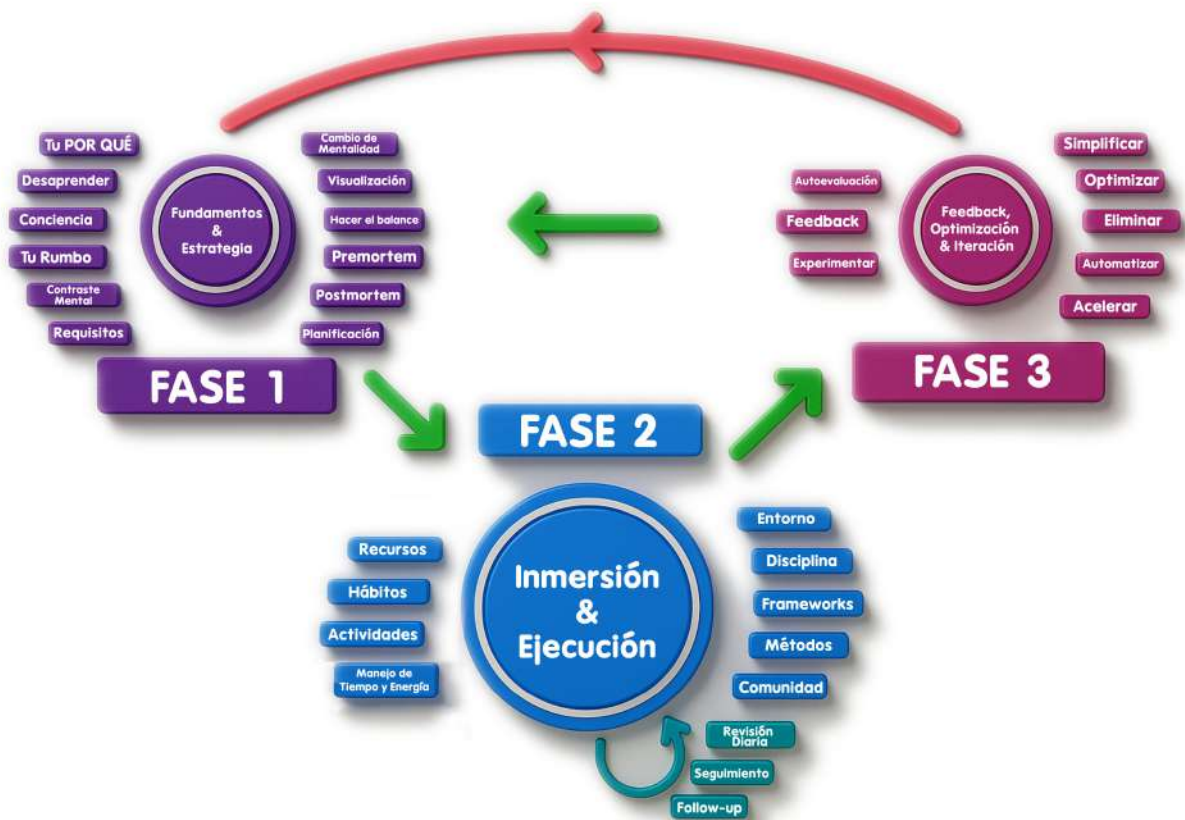
Aquí no solo aprendes: te apropias del idioma.

Incluye:

- Revisión y mejora de tu sistema personal
- Automatización de hábitos de aprendizaje
- Integración del inglés a tu día a día sin esfuerzo
- Mantenimiento a largo plazo y nuevos desafíos personales



Ciclo de Aprendizaje



Ciclo de Iteración

Fase 1 – Fundamentos & Estrategia

Fase 2 – Inmersión & Ejecución

Fase 3 – Feedback, Optimización & Iteración

