



PROT O C O L O  
**HollywoodIF12**  
INGLÉS CON FLUIDEZ EN 12 SEMANAS

**MATERIAL DEL ALUMNO**

**El Plan de 30 Minutos por día  
para Hablar Inglés con Fluidez  
en 12 Semanas**

Resumen completo, ejercicio de reflexión personal  
y quiz de fijación

**03**

CLASE 3

## BIENVENIDA

## El protocolo, completo

En la clase 1 entendiste por qué llevabas años bloqueado. En la clase 2 demostraste que tu memoria nunca fue el problema. Hoy Mario te entrega los protocolos prácticos para los dos pilares finales: **listening y speaking**. Además, te enseña cómo aplicar la Ley de Pareto a la gramática para no perder tiempo.

Mario abrió la clase con una verdad incómoda: el problema con el listening **no es que los gringos hablen rápido** — es que tu cerebro *procesa lento* el inglés. Y con el speaking, lo mismo: el problema no es que no sepas; es que tu mandíbula, lengua y labios **nunca bailaron en inglés**.

La solución no son más listenings ni más cursos: son **8 ejercicios escalonados** para listening, **4 ejercicios precisos** para speaking y la **Ley de Pareto** para la gramática. Todo viene en este material, en el orden exacto en que debes hacerlo.

## Los 8 ejercicios escalonados de listening

Funcionan como los niveles de un videojuego: cada uno añade un poco más de dificultad y prepara al cerebro para el siguiente. **No se pueden saltar.** No pases al siguiente hasta que el anterior te salga fluido (puede ser un día, una semana, o más — depende de ti).

**1**

LISTENING 01 · NIVEL INICIAL

### Música con letra en inglés

Eliges canciones **sencillas** de pop, rock o baladas (Adele, Bon Jovi, Coldplay, Dua Lipa, Queen, Pink Floyd...). Escuchas una frase, la pausas y escribes cómo te suena en inglés. Sin letra delante. Sin traducir. Solo capturar el sonido.

**Evita:** Bad Bunny (no se le entiende), Justin Bieber, rap rápido. Y nada de Peaky Blinders o Game of Thrones para empezar.

**2**

LISTENING 02 · AÑADIR TRADUCCIÓN

### Traducción en dos fases

El mismo que el anterior, pero ahora tras transcribir como suena en inglés, **traduces al español.** Ejemplo: *"How are you doing?"* → escribes como suena, después la traducción ("¿Cómo estás?"). Si no identificas alguna palabra, normal: tu vocabulario es más bajo de lo que creías. Este ejercicio te lo revela.

“

*¿Cuánto tiempo al día? Diez minutos. No más. Te conozco.*

**3**

LISTENING 03 · SIN TRANSCRIBIR

## Solo traducción al español

Mismo ejercicio que el 2, pero **ya no escribes cómo suena en inglés**: solo escribes la traducción al español. Tu cerebro empieza a procesar directamente, sin el paso intermedio de la transcripción fonética. Es la única diferencia con el anterior, pero cambia mucho.

**4**

LISTENING 04 · SERIES

## Serie con subtítulos en inglés

Ves **un minuto** de una serie (no más). Audio en inglés + subtítulos en inglés. Luego rebobinas el mismo minuto y lo ves con **subtítulos en español**. ¿Por qué solo un minuto? Si ves más y no entiendes, te agobias y la trama se te escapa. Un minuto es manejable.

**Series recomendadas para empezar:** series del día a día, cotidianas, de unos 25 minutos por capítulo. Estilo *How I Met Your Mother*. Evita las complejas.

**5**

LISTENING 05 · MÚSICA PARALELA

## Música con letra en inglés y en español

Tienes la letra en inglés **y** la traducción al español delante. Escuchas una frase, la pausas, la lees en inglés y la entiendes. Después miras en español para ver si entendiste bien. Frase a frase. La traducción al español la sacas de un traductor o de ChatGPT — funciona perfecto.

6

LISTENING 06 · SIN RED DE SEGURIDAD

## Serie sin subtítulos en inglés

Igual que el 4, pero ahora **no hay subtítulos en inglés**: solo el audio. Ves un minuto sin nada y luego repites el mismo minuto con subtítulos en español para confirmar. Es entrenamiento para el mundo real, donde nadie te pondrá subtítulos.

“

*Si haces este ejercicio al pie de la letra, después de los anteriores, vas a alucinar.*

7

LISTENING 07 · SIN LETRA

## Música sin letra en inglés

Igual que el ejercicio 5, pero ahora **solo tienes la letra en español**, apartada al lado (como "tu perrito mirándote desde la cocina"). Escuchas la frase, piensas qué dijo, intentas entenderla sin ver nada en inglés. Luego compruebas con la traducción.

# 8

LISTENING 08 · BOSS LEVEL

## Podcast (el nivel jefe)

El más cercano a la conversación del día a día. **Solo audio, sin vídeo.** Mario insiste en dos reglas para elegirlo:

1

### Un tema que te apasione

Cocina, cine, deporte, neurociencia, nutrición, lo que te *excite*. Si te aburre, vas a abandonar.

2

### Alguien cuyo estilo te guste

Busca 2 o 3 personas que hablen del tema y elige la que más te enganche. Norteamericano, preferentemente.

**No empieces por Joe Rogan:** habla rapidísimo. Y no caigas en la trampa de "lo voy escuchando de fondo mientras hago el 1 al 7". El 8 se hace cuando ya dominas los anteriores.

## Los 4 ejercicios de speaking

El speaking funciona en paralelo al listening, no después. Mario lo dice claro: **10 minutos de listening y 10 de speaking al día**. Si haces solo listening primero, el speaking te frustrará después.

**1**

SPEAKING 01 · DESBLOQUEO

### Canto dirigido

El primer ejercicio para **desbloquear mandíbula, labios y lengua**. Igual que de niño aprendiste a cantar en español antes de dominar el idioma, aquí cantas canciones fáciles en inglés con la letra delante. Una al día.

**Sí**

Con la letra impresa o en pantalla. Al mismo ritmo que el cantante. Sin importar pronunciar mal ni entender lo que cantas.

**No**

En la ducha, manejando, sin letra, en karaoke (no es la voz del cantante real), haciendo playback. Eso no cuenta.

“

*Las personas que dicen "se me traba la lengua" es porque en inglés no cantaste. En español sí cantaste — aunque no te acuerdes.*

## 2

SPEAKING 02 · CONEXIÓN NEUROMUSCULAR

### Shadowing

Imitar la voz de un actor frase a frase. **Crea una conexión neuromuscular entre tu mente y los músculos de la boca.** Mismo principio que explica por qué tu acento se parece al de tus padres: imitaste a los que tenías alrededor.

**Cómo:** escuchas una frase con subtítulo, pausas, la repites tratando de imitar la voz. No te enfoques en pronunciar perfecto — enfócate en mover los músculos.

**Actores recomendados (buena modulación):** Megan Fox, Jennifer Aniston, Mila Kunis · Will Smith, Ryan Gosling, Ryan Reynolds. Ryan Gosling y Ryan Reynolds son canadienses (un poco más fácil de entender). **Evita:** Brad Pitt (habla muy "para dentro"), Stallone (problemas de pronunciación por un ictus).

## 3

SPEAKING 03 · DÍA A DÍA

### Simulación de diálogo

Te imaginas una situación cotidiana — pedir un café en Starbucks, ir al supermercado, al mecánico — y **simulas el diálogo completo en voz alta.** Tú haces de cliente y de camarero. Cuando no sepas una palabra, le preguntas a ChatGPT o a un traductor.

Mario contó el caso de una alumna que llevaba 13 años de cursos y al llegar a Nueva York no supo pedir un café con leche ("coffee with milk" no funciona — es *latte*, *flat white*, *macchiato*...). Este ejercicio te revela el vocabulario cotidiano que te falta.

“

*Si vas a una situación cotidiana habiendo practicado, la revientas. Si no, te quedas con cara de pasmo.*

# 4

SPEAKING 04 · TRADUCCIÓN INVERSA

## Traducción de música

Eliges una canción **en español** que te guste. Frase a frase, tratas de decir **en voz alta** cómo se diría en inglés. Si tienes dudas, traductor o ChatGPT. Es el espejo del listening 7, pero al revés: ahora tú produces, no recibes.

# El 20% de la gramática que te da el 80% de los resultados

Mario aplicó la Ley de Pareto a la gramática inglesa. Estos **5 puntos** son el 20% que te dará el 80% del beneficio. No pierdas tiempo con manuales gigantes ni con todas las reglas: enfócate aquí.



GRAMÁTICA ÚTIL · 5 PRIORIDADES

## Los 5 puntos que cubren el 80% del idioma

1

### Conjugación de verbos

Cuándo va una s, cómo se forma el pasado, etc.

2

### Verbos irregulares

*run / ran / run, become / became / become...* Las listas que se atascan en todos los cursos.

3

### Verbos modales

*Would, can, could, should...* Se usan muchísimo en conversación real.

4

### Pronombres personales

La base. Sin esto, no se construye una sola frase coherente.

5

### Phrasal verbs

Te hacen hablar como un nativo y pensar en inglés. Son una auténtica maravilla — los que recibiste en los **24 mapas de preposiciones** de regalo en la clase 2.



REGLA DE ORO · LECTURA Y ESCRITURA

## Leer y escribir, solo después de hablar y entender

Mario lo repitió hasta el final: **nunca aprendas a leer y escribir antes de hablar y entender**. Si lo haces, tendrás mala pronunciación toda la vida. Es uno de los 7 errores de la clase 1, y la razón por la que las academias tradicionales no funcionan.

“

*El orden natural: primero escuchar, después hablar, y solo entonces leer y escribir. Igual que aprendiste el español.*

### EL HILO CONDUCTOR DE LOS 3 DÍAS

**Clase 1** — Diagnóstico: por qué llevabas años bloqueado (los 7 errores). **Clase 2** — Prueba en vivo: tu memoria ya era perfecta, faltaba la técnica de recuperación.

**Clase 3** — Protocolos completos: 8 ejercicios para listening, 4 para speaking y la Ley de Pareto aplicada a la gramática. Tienes el mapa entero. El siguiente paso depende solo de ti.

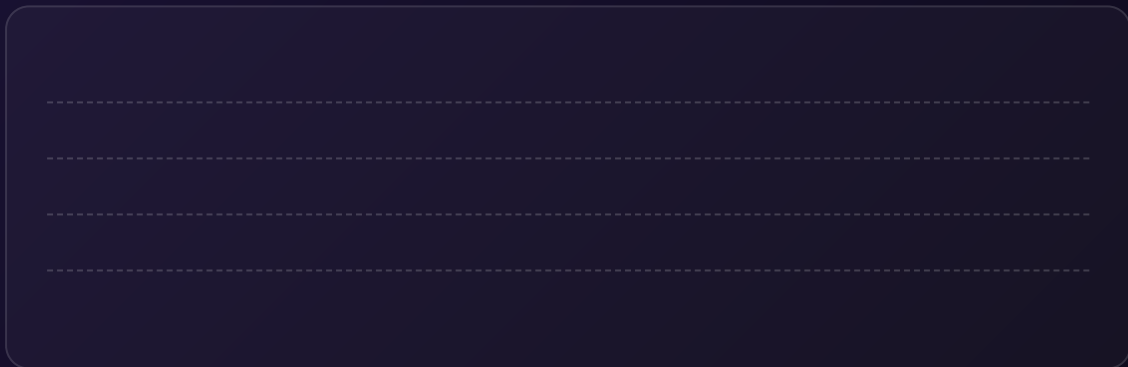
## Cierra los tres días

Última reflexión del protocolo. Tómame 5 minutos. No se entrega, no se corrige: es para ti y para que arranques mañana con las ideas claras.

PREGUNTA 1 DE 3

### ¿Cuál de los 8 ejercicios de listening vas a empezar mañana?

No empieces por el 8. Empieza por el 1. Anota qué canción usarás, qué día de la semana, en qué momento. Si lo dejas vago, no pasa nada mañana. Si lo escribes en concreto, mañana lo haces.



PREGUNTA 2 DE 3

## ¿Qué canción y qué actor vas a usar para canto dirigido y shadowing?

Mario fue claro: tiene que gustarte el tema y el estilo. Si no, vas a abandonar. ¿Qué canción para cantar? ¿Qué actor o actriz vas a imitar en shadowing? Anota nombres concretos.

Canción para canto dirigido

Actor/actriz para shadowing

-----  
-----

-----  
-----

PREGUNTA 3 DE 3

## Mirando los 3 días: ¿qué cambió en tu cabeza sobre tu capacidad de hablar inglés?

Llegaste el lunes con creencias específicas. Hoy es viernes. ¿Qué de lo que creías ya no crees? ¿Qué ahora sí ves posible que antes te parecía imposible? Este es tu cierre del protocolo.

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

## 7 preguntas para cerrar el protocolo

El último quiz de los 3 días. Una pregunta por cada concepto clave. Marca tu respuesta y al final pulsa "**Comprobar respuestas**".

**1** Según Mario, ¿por qué no entiendes a los gringos cuando hablan?

- A) Porque hablan demasiado rápido para cualquier persona.
- B) Porque tienen un acento imposible de descifrar.
- C) No es que ellos hablen rápido — es que tu cerebro *procesa lento*: el tiempo de respuesta es demasiado alto.
- D) Porque no tienes buen oído.

**2** ¿Cuál es el orden correcto para los 8 ejercicios de listening?

- A) Hacer todos al mismo tiempo, según el día.
- B) Estrictamente en orden, sin saltar al siguiente hasta dominar el anterior (puede tomar días o semanas).
- C) Empezar por el podcast (el 8) y bajar la dificultad.
- D) Cada quien elige el orden que prefiera.

3

En el ejercicio 4 (serie con subtítulos), ¿por qué solo un minuto y no más?

- A) Porque más tiempo cansa los ojos.
- B) Porque las series duran solo 25 minutos.
- C) Porque es lo que dura una escena promedio.
- D) Porque al no entender, te agobias y pierdes el hilo de la trama — un minuto es manejable.

4

¿Cuál es la regla más importante del canto dirigido?

- A) Cantar en la ducha y en el coche para aprovechar el tiempo.
- B) Cantar **siempre con la letra delante**, al mismo ritmo que el cantante. Sin karaoke, sin playback, sin inventar.
- C) Pronunciar a la perfección desde el primer intento.
- D) Solo cantar canciones que entiendas completamente.

5

¿Por qué el shadowing es tan efectivo para el speaking?

- A) Porque te obliga a memorizar las frases de las películas.
- B) Porque mejora tu capacidad de improvisar.
- C) Porque crea una **conexión neuromuscular** entre tu mente y los músculos de la boca (mandíbula, lengua, labios).
- D) Porque practicas vocabulario nuevo todos los días.

6

¿Cuáles son los 5 puntos de gramática que cubren el 80% del idioma (Ley de Pareto)?

- A) Pronunciación, vocabulario, lectura, escritura y comprensión auditiva.
- B) Tiempos verbales, preposiciones, sustantivos, adjetivos y artículos.
- C) Presente, pasado, futuro, condicional y subjuntivo.
- D) Conjugación de verbos, verbos irregulares, verbos modales, pronombres personales y phrasal verbs.

7

Según Mario, ¿cuándo se debe aprender a leer y escribir en inglés?

- A) Al inicio del aprendizaje, para tener una base sólida.
- B) **Después** de aprender a hablar y entender. Hacerlo antes condena a mala pronunciación toda la vida.
- C) Al mismo tiempo que el listening y speaking, en paralelo.
- D) Solo cuando vayas a viajar a un país angloparlante.

## El protocolo, resumido en una página

Esta es tu hoja de ruta. Imprímela. Pégala donde la veas todos los días. Es lo que Mario te entregó en 3 días de inmersión.

### TU RUTINA DIARIA · 20 MINUTOS

10 de listening + 10 de speaking · Todos los días, sin saltarte ninguno

- 10 min · Listening:** empieza por el ejercicio 1 (música con letra). Sube de nivel solo cuando lo hagas fluido.
- 10 min · Speaking:** una canción al día de canto dirigido y unas frases de shadowing.
- 1 vez por semana:** simulación de diálogo de una situación cotidiana (café, supermercado, médico).
- Cuando avances:** incorpora traducción de música (speaking 4).

### LO QUE RECORDAR DE LOS 3 DÍAS

- 1 Los 7 errores ya están identificados. Ya sabes lo que no estabas haciendo bien.
- 2 Tu memoria ya es perfecta. La técnica de asociación visual la activa.
- 3 El listening: 8 ejercicios escalonados. Sin saltar pasos.
- 4 El speaking: 4 ejercicios. Canto, shadowing, diálogo, traducción.
- 5 La gramática: solo 5 puntos prioritarios (Ley de Pareto).
- 6 Leer y escribir, solo después de hablar y entender.
- 7 20 minutos al día. Constancia, no intensidad.

## Gracias por estos tres días

Mario lo dijo al cerrar: *"Independientemente de la edad, ven cómo sí que se puede"*. Tienes el protocolo entero. Tienes los 24 mapas de preposiciones. Tienes los ejercicios. El resto es disciplina diaria y cariño con uno mismo.

Protocolo Hollywood × If12

12 semanas

20 min al día

**Hollywood Protocol × If12** · Material del Alumno · Clase 3 de 3 — *Listening, speaking y el cierre del protocolo*  
Basado en la clase impartida por Mario Montes.