



Poder aprender #94 - "Dominar un nuevo idioma como adulto"

 Web player:

<https://www.poderaprender.com/094>

 MP3:

<https://www.poderaprender.com/094mp3>

 Transcripción:

<https://www.poderaprender.com/094pdf>

 Anfitrión:

Walter Freiberg (Professional Life and Language Coach)

<https://www.walterfreiberg.com>

 Suscribite al pódcast por e-mail:

<https://poderaprender.com/suscribirme>

 YouTube:

<https://www.youtube.com/@poder-aprender>

 Instagram:

<https://www.instagram.com/poder.aprender>

Disponible en Spotify, Apple Podcasts y otras plataformas.

#94 - "Dominar un nuevo idioma como adulto"

Introducción

[00:00:28] Muchos piensan que aprender un idioma a un nivel alto como adulto es casi imposible. Pero, ¿y si resultara que no es más difícil, sino que es diferente? Hoy te comparto cuatro claves que van a transformar tu manera de aprender idiomas. De eso vamos a hablar en el episodio número 94 de "Poder aprender".

[00:00:52] He acompañado a decenas de adultos que creían ser demasiado grandes o creían estar demasiado ocupados para aprender un idioma. Yo mismo he pasado por ese camino y a lo largo de los años pude aprender cuatro idiomas como adulto.

[00:01:09] A mis 20 años más o menos empecé a leer blogs de desarrollo personal en inglés. Y a pesar de que había tomado clases particulares durante años y había aprendido en la escuela también, leer artículos largos y leer libros de no ficción en inglés al principio era difícil.

[00:01:28] Había un montón de cosas que no entendía. Había palabras desconocidas que tenía que buscar en el diccionario. Había palabras que simplemente pasaba de largo, ignoraba, trataba de inferir. Y en ningún momento se me cruzó pensar que necesitaba más horas de clase. En ningún momento me pregunté si tenía que hacer aún más ejercicios de gramática o hacer más práctica de fill-in-the-blanks o de listening de ejercicios auditivos en clases de inglés.

[00:02:00] Eso ya lo había hecho durante años y años. Ahora era el momento de enfrentar la incomodidad de no entender. Leer contenido durante horas y horas. Ya lo había hecho en español, que es mi primer idioma. En mi adolescencia también había leído libros difíciles en español y ya sabía que la clave era seguir leyendo, aun cuando no resultara del todo comprensible.

[00:02:30] Pensé: " si esto lo hice con el español, también puedo hacerlo con el inglés, aunque sea mi segundo idioma". En este episodio, quiero darte cuatro ideas que no solo te van a ayudar a avanzar, sino que van a ser que el proceso sea más simple, más sostenible y también más efectivo.

1. Aprender de adulto no es más difícil, es diferente

[00:02:49] Aprender de adulto no es más difícil, es diferente. Los niños no es que aprenden mejor: aprenden distinto. Incluso después de los 60 años, seguimos teniendo neuroplasticidad. El cerebro tiene la capacidad de adaptarse y de modificarse. Y además de eso, contamos con intención, contamos con estrategias que podemos poner en

práctica. La verdadera barrera suele ser creer que ya es tarde, pensar que ya es demasiado tarde para mí para aprender un idioma.

[00:03:24] Hay estudios que muestran lo contrario. Muestran que no es tarde para seguir aprendiendo un idioma, incluso después de los 60 años. Imagínense antes. Hay un estudio del año 2022 de "Frontiers in Human Neuroscience". Este fue un programa que se hizo en Hong Kong. Personas que estaban aprendiendo italiano. Hubo 20 adultos de 58 a 69 años.

[00:03:47] Hicieron un programa de ocho semanas de aprendizaje del idioma y la prueba de control inicial, cuando fueron testeados, acertaron solo 13 por ciento de las respuestas (tenían clases de idiomas). Al finalizar esas ocho semanas tenían un 76% de efectividad. Y lo más interesante es que tres meses más tarde, cuando ya había terminado, aún recordaban más del 70% del vocabulario que habían aprendido.

[00:04:13] Y estas personas fueron sometidas también a resonancias magnéticas y mostraron que había un aumento en la sustancia gris, en la materia gris en el hipocampo y también en la corteza temporal, y son áreas que están involucradas en la memoria, en el procesamiento auditivo también. Este estudio demuestra que la neuroplasticidad sigue y está disponible en la tercera edad incluso, y esto se traduce en un progreso lingüístico real. Después de los 60 años es posible seguir aprendiendo idiomas y es posible recordar nuevo vocabulario. No es que perdemos esa habilidad que creíamos tener cuando éramos pequeños.

[00:04:53] Por otro lado, una persona que me parece superinspiradora en aprendizaje de idiomas, es Marvin Brown, quien en los años 80' desarrolló esta hipótesis, en una escuela de aprendizaje tailandés en Tailandia, Bangkok. Él decía que la premisa era que los adultos podían y tenían la capacidad de aprender como niños si escuchaban input comprensible durante varios meses, sin intentar hablar y sin intentar analizarlo.

[00:05:23] Y lo que le mostró su experiencia es que después de un año de exposición solamente auditiva sin leer sin escribir, los alumnos empezaban a hablar tailandés con pronunciación muy clara, con una buena fluidez y tenían resultados que eran muy parecidos a lo de los niños, hablantes infantiles.

[00:05:41] Algo que me parece super importante acá es que... está de la mano de lo que encontró Brown, es que... no es que los adultos perdemos una capacidad innata, no es que perdemos algo, simplemente bloqueamos y creamos obstáculos en la forma de sobreanalizar y también a veces de esforzar la producción temprana del idioma que aprendemos.

[00:06:06] Y, a veces, esto genera inconvenientes cuando empezamos a practicar pronunciación, y cuando empezamos a hablar de forma prematura, cuando todavía no tenemos experiencia suficiente de contacto con el idioma. Entonces, no es que perdemos una capacidad que teníamos, simplemente que nos metemos en el medio.

[00:06:25] Creamos obstáculos que los niños no tienen porque no se detienen a pensar en eso y hacen las cosas de forma más espontáneas. Si lográramos nosotros recrear ese espíritu, a lo mejor podríamos evocar también ese tipo de resultados que vemos en los

niños, como el buen acento, la buena pronunciación, la fluidez. Eso depende de nosotros y de las estrategias que usamos y del abordaje que tenemos con cada idioma.

[00:06:47] Por otro lado, a nivel personal, una de las cosas que yo más aprecio de aprender un idioma como adulto es la independencia. El hecho de que podemos ser ingeniosos, podemos ser creativos, podemos rebuscarnoslá, como decimos en Argentina, podemos tener creatividad. Podemos también mostrar ambición por un objetivo de aprendizaje en particular.

[00:07:08] Como adultos, también tenemos esta capacidad de conectar con más claridad el deseo de aprender un idioma con una visión más grande, con una visión clara, con una visión más específica que la que puede tener un niño. Cuando yo empecé aprender alemán hace más de 10 años, mi idea era estudiar piano y composición en Alemania, y tenía una imagen de lo que iba a hacer con el idioma más adelante.

[00:07:31] Y si bien, después la vida me llevó por otros caminos, mi intención inicial tenía que ver con un plan y con una idea que yo tenía para mi futuro. Y eso me llevó a buscar contenido online, canales de televisión online en alemán, comprar libros en alemán y leerlos también. Y estos son recursos que tal vez no están disponibles para un niño, por distintas razones. Como adultos podemos aprovechar y podemos usar todo eso a nuestro favor. No es tu edad lo que te frena. Es la idea que tenés sobre tu edad y lo que podés hacer lo que te limita.

2. Diseñar un sistema que funcione sin motivación

[00:08:02] Uno de los argumentos que surgen también respecto a esto de aprender un idioma como adulto, es la falta de tiempo o la falta de motivación. Y acá la invitación a diseñar un sistema que funcione incluso sin motivación. La motivación sube y baja. Y la realidad es que hay algo que está disponible, cuando tenemos un sistema que funciona, de acuerdo a los objetivos que queremos.

[00:08:26] Hay un libro que me gusta mucho, que se llama "The Power of Systems", que está escrito por Steve Chandler y Trevor Timbeck, es del año 2024, del año pasado, acá lo que proponen Chandler y Timbeck es cambiar un poco el enfoque. No se trata de cambiar la actitud o cambiar la mentalidad respecto a si tengo ganas o si no tengo ganas de hacer esto, sino observar qué es lo que estamos haciendo repetidamente.

[00:08:52] Un sistema, básicamente, es un conjunto de acciones repetibles que generan un resultado específico, y eso no depende de cómo te sientas. Puede parecer un poco, quizás desalmado, o un poco objetivo y que no tiene el componente humano. La realidad es que a veces nosotros nos metemos y buscamos razones y justificaciones que quizás nos juegan en contra.

[00:09:14] Los cambios reales, los cambios de fondo suceden, no cuando aprendemos algo, cuando aprendemos un tema gramatical nuevo, sino cuando ponemos en práctica

un sistema nuevo, un sistema que funciona de acuerdo a los resultados que estamos buscando. Si hay algo que estabas haciendo en cuanto a un hábito y que ya no te funciona, no es que hay algo mal. Es simplemente un sistema que ya no está funcionando y quizás te interesa revisarlo.

[00:09:39] El secreto acá no está en forzarte a hacer que el sistema roto funcione o el sistema que no te está funcionando funcione cuando no tenés ganas, sino crear un nuevo sistema que funcione y que funcione de acuerdo a los resultados que estás buscando, incluso cuando no tenés muchas ganas de hacerlo.

[00:09:55] Eso puede tomar diferentes formas. Y para alguien que aprende un idioma, por ejemplo, puede ser algo simple como poner un celular enfrente del plato del desayuno y mirar 10 minutos de una serie en el idioma que aprendés mientras desayun o dejar siempre una pestaña abierta en YouTube con contenido que podés mirar en ese idioma. Algo que no te lleve a tener que tomar una decisión cada día, que sea más automático. Es un diseño del entorno para que esa exposición suceda.

[00:10:24] Y si eso deja de funcionar, no es que fracasaste o que pasó algo terrible, sino es que quizás una oportunidad para ajustar el sistema y para elegir otro diferente, para ajustarlo y modificarlo así vuelve a estar alineado con lo que vos realmente querés. Mi sistema para aprender idiomas incluye en general usar contenido que me gusta mucho, que me encanta.

[00:10:47] Por ejemplo, en la época en que aprendía italiano, escuchaba muy seguido el pódcast "Daily Cogito", de Rick DuFer, que es un pódcast de actualidad de psicología y de filosofía. Personalmente, a mí me gusta la psicología, me gusta la filosofía y también me encantaba el sentido del humor y me encanta todavía la personalidad de Rick. Él tiene también experiencia en el teatro y tiene experiencia como orador, y eso me resultaba atractivo y me gustaba como tenerlo como modelo de cómo hablar en italiano. Si bien había episodios más políticos que no eran mis favoritos, siempre podía elegir qué escuchar y qué no escuchar.

[00:11:22] Mi sistema, a fin de cuentas acá, era escuchar ese contenido divertido a diario. Escucharlo todos los días. Y si un día Rick publicaba un episodio de un tema que no me interesaba, podía buscar algún episodio viejo, volvía para atrás.

[00:11:36] Mi sistema era escuchar episodios de Rick DuFer. Eso. Porque había encontrado que me gustaba y sabía que eso iba a ayudarme en mi progreso en el italiano. No es que necesitás más disciplina. Necesitás un sistema que te acompañe incluso cuando no tenés ganas.

3. Inmersión activa sin mudarte

[00:11:53] El otro tema que surge mucho al aprender un idioma de adulto, es esto de vivir en el país o no vivir en el país. Yo opino que es posible tener una inmersión muy activa

sin mudarte. La inmersión en un idioma no es un lugar, es una práctica que se puede diseñar. Vos elegís qué escuchás, vos elegís qué mirás, qué lees y con quién hablás.

[00:12:14] En una publicación del año 2023 en "Language Teaching" se compilan los resultados de 29 estudios con un total de 2700 adultos, un poco más de 2700 adultos que aprendían idiomas a través de input comprensible. O sea, usaban novelas de dificultad graduada, escuchaban pódcast, veían series, miraban videos y no hacían tantos ejercicios y no tomaban tantas clases.

[00:12:37] El punto del estudio era ver cuál era la influencia que tenía el aprendizaje más contextual y no tanto deliberado, en cuanto a ejercicios, en la adquisición de vocabulario. O sea, cuánto podían aprender estas personas, vocabulario, cuánto podían aumentar su vocabulario sin estar estudiándolo activamente y enfocándose solamente en eso, sino simplemente usando el idioma para otra cosa.

[00:13:01] Y, según los resultados, se demostró que después de cinco horas de exposición, los participantes incorporaban entre seis y nueve por ciento del vocabulario desconocido que habían encontrado en ese material solo cinco horas. Cuando la exposición iba entre 15 a 20 horas el progreso y los avances en cuanto a incorporación de vocabulario la comprensión auditiva eran similares a los que se obtienen en un semestre completo de clase formales. Entonces, 15 o 20 horas de inmersión activa, equivalente a un semestre completo de clase formales. Un semestre, seis meses.

[00:13:38] Algo interesante es que los investigadores acá encontraron que el progreso no dependía tanto de técnicas puntuales o cosas específicas, sino de tres factores claves. Por un lado, la frecuencia de contacto con el idioma. Cuanto más frecuente, mejor. La variedad de formatos, leer, escuchar, mirar cosas. Y el disfrute personal del contenido. Eso es clave. Y estos tres elementos ya solos explicaban más de 60% de diferencias en los resultados que tenían los participantes.

[00:14:08] Lo que se encontró acá al final es que la práctica autónoma, la práctica independiente con contenido interesante, agradable y que le resulta significativo y divertido a cada persona, ese es el predictor más fuerte de fluidez a lo largo del tiempo. Eso es más poderoso como indicador que las clases estructuradas o el estudio de gramática, el tiempo pasado haciendo ejercicios. Esto es muy importante.

[00:14:33] En el año 2022 yo pasé buena parte de ese año aprendiendo portugués. Miraba series en Netflix. Leía también libros en portugués que sacaba de una biblioteca en Montevideo. También conversaba con personas en portugués. Incluso tomaba clases de conversación online y creaba oportunidades para pasar tiempo con el idioma.

[00:14:53] Eso hizo una diferencia muy grande para mí en términos de sentirme parte de la cultura. El hecho de estar rodeado de contenidos en portugués, aunque estuviera siempre viviendo De hecho, hasta ahora no he viajado a Brasil. Aún no he viajado a Brasil y me siento muy cómodo usando el idioma. Mi inmersión en portugués fue en Uruguay, no fue en Brasil. Por eso, la inmersión no es un lugar. La inmersión es una práctica diaria. Es una práctica cotidiana.

4. Cómo un idioma nuevo transforma tu identidad

[00:15:24] El último punto de aprender un idioma como adulto, que vale la pena destacar es el punto de la transformación de identidad. Un idioma no sólo son las palabras, tu repertorio. Como persona, como ser humano, un idioma nos da la oportunidad de volvernos más complejos. Amplía nuestra forma de pensar, nuestra forma de conectarnos con el mundo. Abre nuevas oportunidades.

[00:15:47] Este año en el 2025 se publicó un informe de la UNESCO en el que se ponen un poco sobre la superficie cuáles son algunas cuestiones importantes de tener una educación multilingüe, de desarrollarnos como ciudadanos globales a través de diferentes idiomas.

[00:16:06] Y hay una cosa que destaca es que el multilingüismo fortalece la inclusión, aumenta también la participación cívica de la gente en distintos grupos. Se encontró también que un programa bien implementado puede reducir actitudes discriminatorias. En ese informe también se habla de que cada lengua, cada idioma, activa diferentes redes neuronales asociadas a rasgos de personalidad diferentes. Y esto lleva a que una persona desarrolle una identidad multicapa. Es una identidad compleja, con muchos elementos y en esa identidad, las voces nuevas coexisten con la identidad original en vez de reemplazarla. Hay lugar para todos.

[00:16:47] Yo cuando hablo con clientes de coaching en general, están aprendiendo algún idioma nuevo por el tipo de coaching que yo hago que integra coaching de vida y coaching de idiomas. Y siempre destaco que el hecho de desarrollar aspectos o rasgos de una identidad de un idioma en particular, de un país, no significa que voy a dejar por completo de ser como soy en mi primer idioma.

[00:17:12] Cuando yo empecé a aprender inglés, creé un espacio en mi identidad para Walter que habla inglés y su personalidad en torno a ese idioma. Y no es que dejé de ser argentino y al mismo tiempo estuve dispuesto a ser argentino y también un poco norteamericano, que esa fue un poco la identidad que yo tomé. No digo que sea necesario, y a veces puede ser útil.

[00:17:35] Una persona que aprende inglés y le gusta el inglés británico, el inglés australiano y de repente quizás elige... no me parece que sea un requisito ni una obligación, y tal vez siente alguna conexión con algún país y decide hacer esa conexión de forma más deliberada. En mi caso en particular, yo lo hice con Estados Unidos de forma muy deliberada.

[00:17:54] Aprender inglés para mí fue, en primer lugar, la puerta de acceso al desarrollo personal, y eso es lo que me permitió después crear un negocio online a partir de la publicación de mis propios libros. Todo el contenido que yo consumía de desarrollo personal venía de Estados Unidos y fue natural sentir como una conexión con ese país en vez de con Inglaterra o con Irlanda, no sé, con Australia o Nueva Zelanda.

[00:18:16] Y todo eso que yo empecé a cultivar en torno el desarrollo personal y en mi negocio de publicación de libros, todo eso lo aprendí a hacer en inglés. Todos los recursos que usaba, los libros, artículos, los cursos online, comunidades en las que participaba, foros. Todos estaban en inglés, la mayoría, la gran mayoría.

[00:18:35] Y el acceso a información disponible solo en inglés fue crucial para mí para verme como autor y para verme como emprendedor, como alguien que puede tener una identidad conectada con otra cultura y con otro idioma diferente de su primer idioma y su país de origen. El hecho de volverme un poco norteamericano en mi forma de ver el mundo y en mi identidad no implicó perder mi parte argentina.

[00:19:01] Fue crear un espacio adicional para esa otra mirada. Y eso se repitió después con cada idioma nuevo que aprendí. Nuevas oportunidades, nuevas formas de verme a mí mismo y a los demás. Cada idioma nuevo es una versión más amplia de vos mismo.

Conclusión

[00:19:18] Si estás aprendiendo un idioma como adulto, recordá esto: no es tarde. Necesitás una mentalidad alineada con tu meta, un sistema que te sostenga, un entorno que te empuje y una visión clara de a dónde querés llegar. Si este episodio te ayudó, compartirlo con alguien que necesite escucharlo. Y para recibir recursos adicionales, visitá walterfreiberg.com y suscribite a mi newsletter. El link está en las notas del episodio.



*Si te gusta mucho, si te sirve el contenido del pódcast, **te invito a dejar una reseña y una calificación en Spotify o Apple Podcasts**, para que estos episodios lleguen a más personas y que más gente pueda aprender mejor 😊*

 Web player: <https://www.poderaprender.com/094>

 MP3: <https://www.poderaprender.com/094mp3>

 Transcripción: <https://www.poderaprender.com/094pdf>

 Anfitrión: Walter Freiberg (Professional Life and Language Coach)
<https://www.walterfreiberg.com>

 Suscribite al pódcast por e-mail:

<https://poderaprender.com/suscribirme>

 YouTube: <https://www.youtube.com/@poder-aprender>

 Instagram: <https://www.instagram.com/poder.aprender>

Disponible en Spotify, Apple Podcasts y otras plataformas.