



Week 1	Learning Tool	Level, category, topic etc.	Time invested	Goal	Reflection
Monday	Listening (Podcast)	A1, Vocabulary, Travel	15 minutes	Entender el 50% del contenido del podcast A1 sobre viajes y aprender 5 palabras básicas relacionadas con viajes en una semana	Aprendí palabras como "suitcase", "ticket", "train", "airport" y "hotel". Me resultó difícil entender algunas expresiones rápidas, pero mejoré al escuchar varias veces.
Tuesday	Speaking (Language exchange)	A1, Conversation, Introductions	15 minutes	Presentarme a 3 nuevos amigos en inglés usando frases básicas del nivel A1 y mantener una conversación simple de 3 minutos para fin de semana	Utilicé frases como "My name is...", "I am from...", "I like...". Al principio me costó recordar algunas palabras, pero me sentí más cómodo con la práctica.
Wednesday	Listening (Music)	A1, Vocabulary, Everyday life	15 minutes	Aprender 3 expresiones básicas del nivel A1 a través de canciones en inglés y cantar el estribillo de una canción simple al final de la semana	Aprendí expresiones como "How are you?", "What's up?" y "Nice to meet you". Tuve que escuchar varias veces para entender la pronunciación y el ritmo de las palabras en la canción.
Thursday	Speaking (Conversation group)	A1, Conversation, Hobbies	15 minutes	Hablar sobre 1 de mis hobbies en inglés usando al menos 5 palabras básicas específicas del nivel A1 para fin de semana	Hablé sobre mi hobby, la fotografía, usando palabras como "camera", "photo", "shoot", "lens" y "capture". Me costó un poco construir frases completas, pero pude comunicarme con éxito.



Week 1	Learning Tool	Level, category, topic etc.	Time invested	Goal	Reflection
Friday	Reading (News article)	A1, Vocabulary, Current events	15 minutes	Leer un artículo en inglés de 200 palabras adaptado al nivel A1 y comprender el 80% del contenido para el final de la semana	Entendí la idea principal del artículo, pero tuve dificultades con palabras como "government", "issue" y "policy". Practiqué la lectura en voz alta para mejorar la pronunciación.
Saturday	Writing (Journal entry)	A1, Grammar, Daily activities	15 minutes	Escribir un párrafo de 30 palabras en inglés, usando estructuras gramaticales básicas del nivel A1, describiendo mis actividades diarias con menos de 3 errores gramaticales al final de la semana	Escribí un párrafo usando verbos en presente simple como "wake up", "eat", "work" y "sleep". Tuve problemas con la concordancia de sujeto-verbo y la posición de los adjetivos, pero pude corregir los errores con ayuda.
Sunday	Rest day	-	-	Reflexionar sobre el progreso semanal en el nivel A1 y ajustar los objetivos SMART para la próxima semana	Me siento satisfecho con mi progreso en el nivel A1, pero quiero seguir trabajando en mi fluidez, vocabulario básico y construcción de frases. Asumiré nuevos desafíos en la próxima semana para mejorar mis habilidades lingüísticas.



Week 1	Learning Tool	Category, topic etc.	Time invested	Goal	Reflection
Monday	Listening (Podcast)	A2, Vocabulary, Travel	15 minutes	Entender el 70% del contenido del podcast A2 sobre viajes y aprender 10 palabras y frases relacionadas con viajes en una semana	Aprendí palabras y frases como "check-in", "boarding pass", "customs", "currency exchange" y "sightseeing". Pude seguir mejor la conversación.
Tuesday	Speaking (Language exchange)	A2, Conversation, Family	15 minutes	Describir a mi familia en inglés usando vocabulario y estructuras del nivel A2 y mantener una conversación de 5 minutos para fin de semana	Hablé sobre mi familia usando descripciones más detalladas. Me sentí más seguro en la conversación y utilicé conectores como "however" y "moreover".
Wednesday	Listening (Movie)	A2, Vocabulary, Daily life	15 minutes	Comprender el 70% del diálogo en una película en inglés adaptada al nivel A2 y aprender 5 expresiones idiomáticas para el final de la semana	Aprendí expresiones como "break a leg", "raining cats and dogs", "hit the hay", "spill the beans" y "piece of cake". Disfruté la película y entendí el contexto.
Thursday	Speaking (Conversation group)	A2, Conversation, Hobbies	15 minutes	Hablar sobre 1 de mis hobbies en inglés usando vocabulario y estructuras del nivel A2 y mantener una conversación de 5 minutos para fin de semana	Hablé sobre mi hobby, la fotografía, usando palabras como "aperture", "shutter speed", "ISO", "composition" y "depth of field". Me sentí más seguro al describir mi hobby.



Week 1	Learning Tool	Category, topic etc.	Time invested	Goal	Reflection
Friday	Reading (News article)	A2, Vocabulary, Current events	15 minutes	Leer un artículo en inglés de 300 palabras adaptado al nivel A2 y comprender el 80% del contenido para el final de la semana	Entendí la idea principal del artículo, pero tuve dificultades con palabras como "legislation", "protest" y "opposition". Practiqué la lectura en voz alta para mejorar la pronunciación.
Saturday	Writing (Journal entry)	A2, Grammar, Daily activities	15 minutes	Escribir un párrafo de 50 palabras en inglés, usando estructuras gramaticales del nivel A2, describiendo mis actividades diarias con menos de 3 errores gramaticales al final de la semana	Escribí un párrafo usando verbos en pasado simple y continuo. Tuve problemas con la concordancia de sujeto-verbo y los tiempos verbales, pero pude corregir los errores con ayuda.
Sunday	Rest day	-	-	Reflexionar sobre el progreso semanal en el nivel A2 y ajustar los objetivos SMART para la próxima semana	Me di cuenta de que he mejorado mi comprensión auditiva y mi capacidad para expresarme en conversaciones. Necesito trabajar en mi gramática y lectura para seguir avanzando.



Week 1	Learning Tool	Category, topic etc.	Time invested	Goal (Personalize for each level)	Reflection (Personalize for each level)
Monday	Listening (Podcast)	B1, Vocabulary, Environment	15 minutes	Entender el 80% del contenido del podcast B1 sobre medio ambiente y aprender 10 palabras y frases relacionadas en una semana	Aprendí palabras como "sustainability", "biodiversity", "carbon footprint", "renewable energy" y "conservation". Me resultó más fácil seguir el tema.
Tuesday	Speaking (Language exchange)	B1, Conversation, Work	15 minutes	Hablar sobre mi trabajo en inglés usando vocabulario y estructuras del nivel B1 y mantener una conversación de 7 minutos para fin de semana	Hablé sobre mi trabajo y responsabilidades. Utilicé vocabulario específico y conectores como "on the other hand" y "as a result". Me sentí más cómodo al hablar.
Wednesday	Listening (Ted Talk)	B1, Vocabulary, Education	15 minutes	Comprender el 80% del contenido de una charla TED en inglés sobre educación y aprender 5 expresiones idiomáticas para el final de la semana	Aprendí expresiones como "the ball is in your court", "burn the midnight oil", "hit the books", "learn the ropes" y "on the same page". Entendí el tema de la charla.
Thursday	Speaking (Debate)	B1, Conversation, Health	15 minutes	Participar en un debate en inglés sobre temas de salud usando vocabulario y estructuras del nivel B1 y mantener una discusión de 7 minutos para fin de semana	Discutí sobre la importancia de la vida saludable y el sistema de salud. Utilicé argumentos y contraargumentos, y me sentí más cómodo



Week 1	Learning Tool	Category, topic etc.	Time invested	Goal (Personalize for each level)	Reflection (Personalize for each level)
					usando el inglés en situaciones formales.
Friday	Reading (Book)	B1, Vocabulary, Literature	15 minutes	Leer un libro en inglés adaptado al nivel B1 y comprender el 80% del contenido. Aprender 10 palabras nuevas para el final de la semana	Aprendí palabras como "foreshadowing", "irony", "metaphor", "narrative" y "protagonist". Disfruté la lectura, aunque tuve que buscar algunas palabras en el diccionario.
Saturday	Writing (Essay)	B1, Grammar, Opinion	15 minutes	Escribir un ensayo de 250 palabras en inglés expresando mi opinión sobre un tema actual usando estructuras gramaticales del nivel B1 con menos de 5 errores gramaticales para fin de semana	Escribí el ensayo y pude expresar mis ideas de mane
Sunday	Rest day	-	-	Reflexionar sobre el progreso semanal en el nivel B1 y ajustar los objetivos SMART para la próxima semana	Me siento más seguro en mi habilidad para debatir y expresar mis opiniones en inglés. Necesito seguir trabajando en mi vocabulario y fluidez para avanzar al siguiente nivel.



Week 1	Learning Tool	Category, topic etc.	Time invested	Goal	Reflection
Monday	Listening (Podcast)	B2, Vocabulary, Science	15 minutes	Entender el 85% del contenido del podcast B2 sobre ciencia y aprender 10 palabras y frases científicas en una semana	Aprendí palabras como "hypothesis", "experiment", "observation", "data analysis", y "conclusion". Pude entender la mayoría del contenido.
Tuesday	Speaking (Language exchange)	B2, Conversation, Culture	15 minutes	Hablar sobre las diferencias culturales en inglés usando vocabulario y estructuras del nivel B2 y mantener una conversación de 10 minutos para fin de semana	Discutí sobre las diferencias culturales y compartí mis experiencias. Utilicé un vocabulario más avanzado y conectores como "in contrast" y "nevertheless".
Wednesday	Listening (Documentary)	B2, Vocabulary, History	15 minutes	Comprender el 85% del contenido de un documental en inglés sobre historia y aprender 10 palabras y frases históricas en una semana	Aprendí palabras como "revolution", "empire", "dynasty", "colonization", y "treaty". Pude seguir la mayoría de los eventos históricos presentados.
Thursday	Speaking (Presentation)	B2, Conversation, Work	15 minutes	Preparar y presentar un tema relacionado con mi trabajo en inglés usando vocabulario y estructuras del nivel B2, y mantener una presentación de 10	Presenté sobre un proyecto en el que estoy trabajando. Utilicé vocabulario técnico y pude responder preguntas de la audiencia con confianza.



Week 1	Learning Tool	Category, topic etc.	Time invested	Goal	Reflection
				minutos para fin de semana	
Friday	Reading (Academic article)	B2, Vocabulary, Technology	15 minutes	Leer un artículo académico en inglés de 500 palabras sobre tecnología y comprender el 85% del contenido para el final de la semana	Entendí la mayoría del artículo y aprendí palabras como "algorithm", "quantum computing", "data mining", "cybersecurity" y "virtual reality".
Saturday	Writing (Report)	B2, Grammar, Business	15 minutes	Escribir un informe de 400 palabras en inglés sobre un tema de negocio usando estructuras gramaticales del nivel B2 con menos de 5 errores gramaticales para fin de semana	Escribí el informe y utilicé estructuras gramaticales avanzadas y un vocabulario adecuado. Revisé y corregí errores antes de enviarlo.
Sunday	Rest day	-	-	Reflexionar sobre el progreso semanal en el nivel B2 y ajustar los objetivos SMART para la próxima semana	Mi habilidad para comprender contenido más avanzado ha mejorado. Quiero seguir trabajando en mi fluidez y precisión en el inglés, así como en expandir mi vocabulario.



Week 1	Learning Tool	Category, topic etc.	Time invested	Goal	Reflection
Monday	Listening (Podcast)	C1, Vocabulary, Politics	15 minutes	Entender el 90% del contenido del podcast C1 sobre política y aprender 10 palabras y frases políticas en una semana	Aprendí palabras como "bipartisan", "gerrymandering", "lobbying", "referendum", y "partisanship". Pude entender la mayoría de los temas políticos discutidos.
Tuesday	Speaking (Language exchange)	C1, Conversation, Society	15 minutes	Discutir temas sociales en inglés usando vocabulario y estructuras del nivel C1 y mantener una conversación de 15 minutos para fin de semana	Discutí temas sociales complejos y compartí mis opiniones. Utilicé un vocabulario avanzado y expresiones idiomáticas para expresarme con claridad.
Wednesday	Listening (Lecture)	C1, Vocabulary, Philosophy	15 minutes	Comprender el 90% del contenido de una conferencia en inglés sobre filosofía y aprender 10 palabras y frases filosóficas en una semana	Aprendí palabras como "epistemology", "ontology", "existentialism", "nihilism", y "utilitarianism". Pude seguir la mayoría de los conceptos filosóficos.
Thursday	Speaking (Debate)	C1, Conversation, Ethics	15 minutes	Participar en un debate en inglés sobre temas éticos usando vocabulario y estructuras del nivel C1 y mantener una discusión de 15 minutos para fin de semana	Discutí sobre dilemas éticos y compartí mis argumentos. Me sentí cómodo usando un inglés más sofisticado y estructuras gramaticales complejas.



Week 1	Learning Tool	Category, topic etc.	Time invested	Goal	Reflection
Friday	Reading (Literature)	C1, Vocabulary, Fiction	15 minutes	Leer un libro en inglés de literatura original y comprender el 90% del contenido. Aprender 10 palabras nuevas para el final de la semana	Aprendí palabras como "antagonist", "foreshadow", "allusion", "parable", y "allegory". Disfruté la lectura y pude comprender la mayoría del texto.
Saturday	Writing (Research paper)	C1, Grammar, Academia	15 minutes	Escribir un ensayo académico de 600 palabras en inglés sobre un tema de investigación usando estructuras gramaticales del nivel C1 con menos de 5 errores gramaticales para fin de semana	Escribí el ensayo utilizando un estilo académico y formal, incluyendo citas y referencias correctamente. Revisé y corregí gramática y puntuación.
Sunday	Rest day	-	-	Reflexionar sobre el progreso semanal en el nivel C1 y ajustar los objetivos SMART para la próxima semana	Me siento confiado en mi habilidad para debatir y discutir temas complejos en inglés. Quiero seguir mejorando mi fluidez y precisión al expresarme en situaciones académicas y profesionales.



Week 1	Learning Tool	Category, topic etc.	Time invested	Goal	Reflection
Monday	Listening (Podcast)	C2, Vocabulary, Economics	15 minutes	Entender el 95% del contenido del podcast C2 sobre economía y aprender 10 palabras y frases económicas en una semana	Aprendí palabras como "inflation", "macroeconomics", "microeconomics", "fiscal policy", y "monetary policy". Pude seguir y entender los temas económicos discutidos.
Tuesday	Speaking (Language exchange)	C2, Conversation, Art	15 minutes	Discutir temas de arte en inglés usando vocabulario y estructuras del nivel C2 y mantener una conversación de 20 minutos para fin de semana	Discutí sobre diferentes movimientos artísticos y artistas. Utilicé un vocabulario sofisticado y expresiones idiomáticas para expresarme con claridad y precisión.
Wednesday	Listening (News)	C2, Vocabulary, World News	15 minutes	Comprender el 95% del contenido de noticias en inglés y aprender 10 palabras y frases relacionadas con noticias mundiales en una semana	Aprendí palabras como "geopolitics", "sanctions", "foreign policy", "humanitarian crisis", y "globalization". Pude seguir y entender las noticias internacionales.
Thursday	Speaking (Presentation)	C2, Conversation, Science	15 minutes	Preparar y presentar un tema científico en inglés usando vocabulario y estructuras del nivel C2, y mantener una presentación de 20 minutos para fin de semana	Presenté sobre un avance científico reciente. Utilicé vocabulario técnico y estructuras gramaticales complejas para expresar mis ideas de manera efectiva.



Week 1	Learning Tool	Category, topic etc.	Time invested	Goal	Reflection
Friday	Reading (Literature)	C2, Vocabulary, Non-fiction	15 minutes	Leer un libro en inglés de no ficción y comprender el 95% del contenido. Aprender 10 palabras nuevas para el final de la semana	Aprendí palabras como "erudite", "prescient", "polemical", "didactic", y "expository". Disfruté la lectura y pude comprender casi todo el texto.
Saturday	Writing (Op-ed = artículo de opinión)	C2, Grammar, Opinion	15 minutos	Escribir un artículo de opinión de 800 palabras en inglés sobre un tema actual usando estructuras gramaticales del nivel C2 con menos de 3 errores gramaticales para fin de semana	Escribí el artículo utilizando un estilo persuasivo y convincente, incluyendo argumentos sólidos.
Sunday	Rest day	-	-	Reflexionar sobre el progreso semanal en el nivel C2 y ajustar los objetivos SMART para la próxima semana	Me siento muy seguro en mi habilidad para comunicarme en inglés en una amplia gama de temas y contextos. Continuaré buscando oportunidades para seguir mejorando y perfeccionando mi dominio del idioma.