



SAMUEL CARLOS

MÉTODO SHADOWING

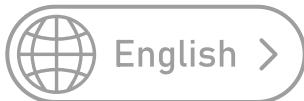


English >



SAMUEL CARLOS

MÉTODO SHADOWING



O1

Shadowing — ¿Cómo funciona?

O2

Formas del Shadowing

O3

Preguntas Frecuentes (FAQ)

O4

Primeros Pasos

O5

Tipos de Shadowing paso a paso (+Nivel)

O6

Conclusión

ÍNDICE

O1

SHADOWING ¿CÓMO FUNCIONA?

**Shadowing significa:
repetir lo que escuchas.
(Sí, escuchar inglés y
repetir, igual que cantar
en la ducha).**

- 1.** Elección del material: selecciona un audio o video en inglés (podcast, diálogo de película, noticia, etc.) con transcripción, preferiblemente hablado por un nativo.
- 2.** Escucha activa: escucha el audio con atención, prestando atención a los sonidos, ritmo y entonación
- 3.** Repetición en tiempo real: cuando el hablante comience a hablar, repite las palabras lo más rápido posible, casi simultáneamente (como un "eco"). No esperes al final de la frase.
- 4.** Graba y compara: graba tu voz y compárala con el original para identificar diferencias en pronunciación o entonación.
- 5.** Repite: haz esto varias veces con el mismo fragmento hasta acercarte al modelo.

¿Por qué usar el shadowing?

- ✓ Mejora la pronunciación
- ✓ Desarrolla fluidez
- ✓ Aprende entonación natural
- ✓ Aumenta la confianza y pierde el miedo a hablar
- ✓ Mejora la comprensión auditiva

O2

FORMAS DEL SHADOWING

- **Lectura paralela (Parallel Reading):** pronunciar junto con el audio, leyendo el texto.
- **Shadowing silencioso (Silent Shadowing):** mover la boca sin emitir sonido.
- **Murmillos (Mumbling):** pronunciar murmurando, sin mirar el texto.
- **Shadowing rítmico (Prosody Shadowing):** enfocarse en el ritmo y la entonación, reproduciendo los sonidos tal cual se escuchan, incluso si hay palabras desconocidas.
- **Shadowing de contenido (Content Shadowing):** realizar shadowing prestando atención al contenido del texto.
- **Shadowing con retardo (Delayed Shadowing):** repetir lo que se escucha con algunos segundos de retraso. Aumenta la dificultad y se recomienda con materiales sencillos o en niveles avanzados.

03

PREGUNTAS FRECUENTES (FAQ)

"No puedo hacer shadowing de forma satisfactoria y me aburro fácilmente"

► ¿Te interesa el material de audio que usas? Si no, busca algo que te guste en YouTube o Podcasts. Si es muy difícil, te aburrirás. Lo ideal es que tenga pocas palabras desconocidas.

"No logro hacer shadowing hablando en voz alta"

► Empieza con shadowing silencioso o murmurando. Si la frase es larga, puedes practicar escuchando el inicio y pronunciando solo el final, hasta ganar confianza.

"¿Repetir lo que escucho después cuenta como shadowing?"

► No exactamente. Eso es "repetición". El shadowing es repetir casi al mismo tiempo, con un pequeño retraso. Es más eficaz para desarrollar fluidez porque requiere procesar más rápido.

"¿Es mejor memorizar la frase antes de pronunciar?"

→ No. Shadowing no es memorización. Si memorizas, dejas de prestar atención al audio modelo, lo cual afecta tu pronunciación.

Evaluación:

- **¿Fue difícil? Lo ideal es sentir un poco de dificultad.**
- **¿Notaste mejoras? Eso motiva a seguir.**
- **No lo hagas hasta estresarte.**
- **¿Pudiste pronunciar escuchando bien?**
- **¿A qué le prestaste más atención: contenido, ritmo o entonación?**

04

PRIMEROS PASOS

Vamos a repasar cómo practicar:

1. Elige un audio con tu acento preferido (Aquí mismo en nuestro kit ya tienes varias opciones!)

Primero, decide en qué acento inglés quieres trabajar: estadounidense, británico o australiano. Luego, busca un video o audio con tu pronunciación y tono de voz preferidos y divídelo en segmentos (máximo 5 minutos por segmento). Recuerda que sólo necesitas seguir los patrones del idioma inglés para una persona a la vez. (¡Repite un carácter u otro!)

2. Escucha el audio una vez completo, sin repetir.

Para comprender los detalles y matices del discurso de otra persona, recomendamos escuchar el audio elegido al menos una vez. Esto le ayudará a encaminarse correctamente y prepararse para su sesión de observación. ¡Es como estirarse antes del ejercicio propiamente dicho, calentar!

3. Repite inmediatamente después del hablante.

Ahora vayamos a los detalles. Al repasar, no se puede pausar el pasaje y se debe repetir palabra por palabra después del hablante. Por supuesto, es posible que no entiendas todas las palabras o frases, y eso está bien.

Sin embargo, debes hacer todo lo posible para imitar la voz del hablante, incluso si al principio te equivocas!

Cuando te sientas estancado, puedes hacer una pausa y rebobinar. Intenta seguir una sección durante el mayor tiempo posible, cronometra tu tiempo y mejora gradualmente!

El profesor Alexander Argüelles, quien popularizó el shadowing, recomienda salir de la zona de confort al practicarlo. Esto significa que debes MOVERTE (isí! moverte) mientras repites después del orador. Esto le ayudará a concentrarse y adaptarse para hablar inglés con una pronunciación correcta mientras realiza su actividad habitual.

4. Grábate y escucha la grabación.

Desafortunadamente, cuando hablamos en voz alta, escuchamos simultáneamente con nuestro oído interno y externo. Esto no nos da una impresión clara de cómo somos realmente. Por lo tanto, para seguir tu progreso en el seguimiento, debes grabarte. Si nunca has grabado antes, puede que parezca que no es tu voz la que suena en la grabación y puede que no te guste. Esto es normal. Deberías acostumbrarte a escuchar tu voz y notar los errores de pronunciación.

5. Practica a diario.

La práctica hace la perfección. Lo mismo se aplica al sombreado. Debes practicar de 10 a 15 minutos al día para desarrollar nuevos patrones de habla inglesa. Tu boca necesita adaptarse a nuevos movimientos de tus músculos faciales, labios y lengua.

¡Ahora hablemos en detalle sobre la práctica de cada tipo de shadowing presentado anteriormente, y cuál es el nivel ideal de inglés para practicar cada uno de ellos!

05

**TIPOS DE
SHADOWING
PASO A
PASO
(+NIVEL)**

Lectura Paralela (Parallel Reading) — ¡Para principiantes!

Definición: pronunciar junto con el audio mientras lees el texto.

Objetivo principal: Integrar el reconocimiento visual (lectura) y auditivo (escucha), mejorando la pronunciación y la conexión entre la ortografía y el sonido.

Paso a Paso para Practicar:

1. Seleccione un texto corto con una transcripción precisa (por ejemplo, diálogos de libros de texto, subtítulos de videos educativos).
2. Escuche el audio una vez para familiarizarse con el ritmo.
3. Lee el texto en voz alta, sincronizando tu voz con el audio.
4. Repite frases problemáticas de forma aislada hasta que domines la pronunciación.

Matices importantes:

- ✓ Ajusta tu velocidad para ir al mismo ritmo del audio..
- ✓ Pon atención a contracciones: I am → I'm, want to → wanna.

Consejos para principiantes:

- Comience con textos fonéticamente simples (por ejemplo, cuentos infantiles).
- Utilice marcadores de colores para resaltar las sílabas acentuadas (por ejemplo, im-POR-tante).
- Practique diariamente durante 5-7 minutos para evitar la fatiga.

Nivel: A1-A2 (Principiante).

¿Por qué? El apoyo visual reduce la ansiedad y ayuda a correlacionar sonidos y letras.

Shadowing Silencioso (Silent Shadowing) — Para principiantes

Definición: Mover los labios y la lengua como si se hablara, sin emitir sonido.

Objetivo principal: Desarrollar la memoria muscular para articular fonemas complejos.

Paso a paso para practicar:

1. Vea un video de primer plano de la boca de un hablante nativo (por ejemplo, tutoriales de pronunciación).
2. Observar los movimientos articulatorios (posición de la lengua, apertura de los labios).
3. Imita los movimientos frente a un espejo, sin sonido.

Matices Importantes:

- Fonemas desafiantes: dedica tiempo a sonidos que no existen en tu lengua materna (por ejemplo, th en "think", v en "very").
- Control de la respiración: Practica decir oraciones largas mientras coordinas tu respiración.

Consejos para principiantes:

- Graba videos cortos de tu propia boca y compáralos con modelos nativos.
- Utilice aplicaciones de reconocimiento facial (como ELSA Speak) para obtener retroalimentación visual.

Nivel: Todos los niveles, pero especialmente principiantes (A1) con dificultad en fonética.

Murmurlos (Mumbling) — Pre-intermedio / Intermedio

Definición: Repita el audio en voz baja e indistinta, sin prestar atención a la precisión léxica.

Objetivo Primario: Entrenar la fluidez rítmica y la desinhibición en la producción oral.

Paso a Paso para Practicar:

1. Escuche una oración corta (2 a 5 palabras) y pause el audio.
2. Murmura la frase como un susurro, imitando el contorno melódico.
3. Aumente gradualmente el volumen hasta alcanzar un habla audible.

Matices Importantes:

- Priorizar la entonación: Ej.: subir el tono al final de las preguntas ("¿Vienes?").
- Ignorar los errores léxicos: el enfoque está en la fluidez, no en la precisión.

Consejos para principiantes:

- Practica con diálogos repetitivos (por ejemplo, saludos, pedidos en un restaurante).
- Combínalo con gestos con las manos para marcar el ritmo (por ejemplo, aplaudiendo después de cada sílaba tónica).

Nivel: Pre-intermedio (A2-B1).

¿Por qué? Requiere familiaridad básica con estructuras simples para imitar patrones entonacionales.

Shadowing Rítmico (Prosody Shadowing) — Intermedio

Definición: Imitar el ritmo, la entonación y la musicalidad del habla, ignorando el significado de las palabras.

Objetivo Primario: Internalizar la prosodia natural del inglés (tono, duración e intensidad de los sonidos).

Paso a Paso para Practicar:

1. Elija audio con variación prosódica (por ejemplo, discursos emotivos, poemas).
2. Repita como un "eco", centrándose en:
 - a. Pausas estratégicas (por ejemplo después de las comas).
 - b. Énfasis emocional (por ejemplo, voz más grave para indicar seriedad).

Matices Importantes:

- Usa palabras sin sentido (la-la-la) si no entiendes alguna, centrarse en el ritmo
- Analizar patrones: Identificar si el hablante utiliza entonación ascendente-descendente (común en declaraciones) o entonación plana (monótona).

Consejos para principiantes:

- Practica con canciones en inglés para asociar el ritmo con la emoción.
- Evite los materiales técnicos o científicos, que tienden a ser menos expresivos.

Nível: Intermediário (B1-B2).

¿Por qué? Requiere la capacidad de distinguir matices sonoros más allá del contenido semántico.

Shadowing de Contenido (Content Shadowing) — Intermedio a Avanzado

Definición: Repita el audio prestando atención al significado y contexto del mensaje.

Objetivo Primario: Integrar la comprensión auditiva y la producción oral, promoviendo el pensamiento en inglés.

Paso a Paso para Practicar:

1. Elige un audio con un tema conocido (por ejemplo: noticias de tecnología, si trabajas en ese campo).
2. Escucha una frase y responde mentalmente: "¿Qué significa esto?"
3. Repita en voz alta, parafraseando si es necesario (por ejemplo: "La reunión se pospuso" → "La reunión no se realizó").

Matices Importantes:

- Contextualización: Relaciona el contenido con tu experiencia (ej: "Esto me recuerda a...").
- Síntesis mental: Resuma el audio en una frase clave después de realizar el seguimiento.

Consejos para principiantes:

- Comience con audios de 1 minuto y aumente gradualmente la complejidad.
- Utilice preguntas guía: "¿Quién? ¿Qué? ¿Dónde?" para comprobar la comprensión.

Nivel: Nivel intermedio alto a avanzado (B2-C2).

¿Por qué? Requiere suficiente vocabulario activo para procesar y reproducir ideas complejas.

06

CONCLUSIÓN

¿Es el shadowing la mejor manera de estudiar?

Como cualquier otra metodología, dependerá de tu esfuerzo y constancia a la hora de aplicar la estrategia a tu rutina, e incluso implementar otras formas de inmersión como un curso de inglés (i grabado o en directo!) y naturalmente consumir más del idioma en música, películas, cambiando el idioma de dispositivos como PC, móvil...

Pero, acelera la comprensión del inglés de una manera **SURREAL** y hace más fácil la pronunciación, porque fuerzas el acompañamiento natural, independientemente de la perfección, la comprensión, tratando el sonido **REPETIDAMENTE**, con diferentes objetivos, lo que aporta comprensión desde varios ángulos!

¡Espero haber podido ayudar!