

## BUDAPEST 23-28 MARZO 2026

### Curso: Creación de hábitos para el aprendizaje a lo largo de la vida

Profesora: María Alba García

El objetivo de este curso era aprender estrategias que nos ayuden a implementar hábitos de forma sostenida en el tiempo. Mi motivación para elegirlo fue el hecho de que, cada curso, me encuentro en el aula con numerosos alumnos que tienen creencias limitantes acerca de su potencial para aprender inglés. Dichas creencias incluyen cosas como “a mi edad ya no puedo aprender un idioma”, “llevo toda la vida estudiando inglés y no avanzo”, “soy malo en inglés”, etc. Los alumnos no son muchas veces conscientes de hasta qué punto estas ideas acerca de las propias capacidades son un obstáculo para el aprendizaje de un idioma. Otro problema del alumnado adulto es que, debido a sus obligaciones profesionales y personales, disponen generalmente de poco tiempo para el estudio de un idioma y les cuesta introducir el hábito de estudio diario/semanal.

El primer día comenzamos haciendo una reflexión sobre nuestras propias creencias acerca de cómo crear hábitos, las dificultades que encontramos cuando queremos introducir un nuevo hábito, y los constructos mentales que nos ayudan en ese proceso o, por el contrario, nos impiden avanzar. Vimos la importancia de hacernos responsables de las decisiones que tomamos cada día (“¿veo Instagram después de cenar o repaso vocabulario durante 10 minutos?”), ya que solo de este modo podemos crear *agency* y dejar el rol de víctima (“no tengo tiempo para nada”).

También vimos la diferencia entre *fixed mindset* (mentalidad fija) y *growth mindset* (mentalidad de crecimiento), y los comportamientos y creencias asociados a cada tipo de mentalidad. La primera incluye rasgos como creer que el talento para algo es estático (“lo tengo o no lo tengo”), evitar los retos o situaciones que no le son familiares, o rechazar las críticas y *feedbacks*. Por el contrario, la segunda cree que el talento es algo que puede ser trabajado y mejorado, ve los retos como oportunidades de crecimiento y acepta el *feedback* constructivo. Huelga decir que la mentalidad de crecimiento es la que más nos va a ayudar a aprender (una lengua o cualquier otra habilidad).



Por tanto, una reflexión sincera sobre en qué lado nos situamos nosotros puede ayudarnos a ver qué tenemos que cambiar y dar los pasos necesarios para ello. Además, y para aquellos que creen que no podemos cambiar cómo somos, conviene apuntar el hecho de que el cerebro tiene neuroplasticidad, es decir, es maleable y cambia de acuerdo a nuestras experiencias y pensamientos. De hecho, adaptamos nuestro comportamiento a quienes creemos que somos, por lo tanto, revisar nuestra identidad va a ser el verdadero motor de un cambio de comportamiento sostenible en el tiempo (por ejemplo, pasar de decir “soy muy mayor para aprender una lengua a mi edad, solo los jóvenes aprenden” a “mi madurez cognitiva me ayuda a reflexionar y comprender mejor la estructura de una lengua”).

Una vez vista la necesidad de cambiar, nos queda lo más “difícil” para la mayoría de la gente: implementar dicho cambio y, sobre todo, ser constantes. La siguiente es una serie de estrategias que pueden ayudarnos a ello:

\* **Habit tracking:** monitorear el hábito que quiero implementar. Por ejemplo, si quiero leer todos los días 15 minutos en inglés, puedo ir marcando con un *tick* en mi agenda o un calendario los días que lo hago, y con una cruz los días que no (y puedo ponerme como norma que no puede haber más de dos cruces seguidas, por ejemplo).

\* **Matriz de Eisenhower:** las tareas a realizar en un día se dividen en cuatro categorías y se actúa de acuerdo con ello:



\* **Time blocking:** crear bloques de tiempo en la agenda, de modo realista, para tareas específicas. Cada x días, volver atrás y ver qué está funcionando y qué no para poder hacer ajustes.

\* **Task batching:** agrupar tareas similares, lo que hace que al cerebro le resulte más fácil procesarlas a la vez que reduce el cambio de contexto o *context switching*, que es pasar de una tarea a otra sin relación entre sí, lo que tiene un gran coste cognitivo.

\* **Temptation bundling (agrupamiento de tentaciones):** consiste en unir una tarea que quieres hacer y te da gratificación inmediata con otra que tienes que hacer porque es beneficiosa para ti a medio-largo plazo. Por ejemplo, podríamos ir a la piscina y escuchar un podcast de inglés mientras tomamos el sol.



En resumen, este curso me ha dado herramientas a nivel personal, puesto que estas nociones sirven para hábitos que queremos implementar en cualquier ámbito de nuestras vidas, y profesional, ya que espero poder ayudar a mis alumnos a superar esas creencias limitantes que les perjudican a la hora de aprender inglés y a crear un espacio diario de estudio y trabajo tan necesario para progresar en cualquier idioma. Además, ha sido sumamente

enriquecedor pasar una semana con compañeros de otros países y con nuestra instructora Monika Demecs, que hizo las clases amenas y colaborativas, además de ejercer como una gran anfitriona de su ciudad y ayudarnos a aprovechar nuestra estancia en ella al máximo.

