



MIAMIGAITALIANA
Italiano para Latinos

EL MINDSET CORRECTO PARA APRENDER ALGO NUEVO Y MEJORAR TU VIDA

Ciao, come stai?

He creado este primer video para darte algunos consejos cruciales para empezar cualquier itinerario de aprendizaje, que sea para aprender italiano o cualquier otra cosa. Muchas veces queremos aprender algo nuevo, pero al final renunciamos, pensamos que es demasiado difícil, que no es realmente necesario, que no tenemos el tiempo, que no es para nosotros. Pero no es así. Cada vez que nos rendimos estamos renunciando al poder de cambiar nuestra vida. Tú puedes conseguir cualquier cosa si es lo que realmente quieres. Créeme. ¿Cómo es posible? Mira este video hasta final porque te voy a contar **las 3 estrategias que te ayudaran a ver con claridad que es lo que realmente quieres en tu vida y como conseguirlo.**

APRENDER UN IDIOMA PARA APRENDER OTRAS COSAS

Steven Pinker, famoso lingüista y uno de los intelectuales más influyentes en el mundo, dice "**aprender un idioma es como abrir una ventana en la mente humana**". ¿Qué quiere decir con eso?

Aprender un idioma te permite aprender muchas otras cosas además de ese idioma y ser una mejor versión de ti mismo porque los idiomas son una herramienta para aprender otras cosas. ¿Algún ejemplo?

- Conocer el idioma puede hacerte **descubrir ciudades** que nunca habías considerado antes y tener un nuevo punto de vista por ejemplo creando un itinerario de vacaciones alejado de las rutas más turísticas.
- Si entiendes el idioma puedes **comprender "el carácter" de lo que estás comiendo o bebiendo** en ese país o, en general, acceder a productos locales desconocidos
- Te permite reconocer la influencia del idioma en algunas áreas que al parecer no tienen nada a que ver como en la **pintura o la arquitectura, la literatura, la música, la moda**
- Es una excelente forma de **salir de tu zona de confort** e intentar algo nuevo, conociendo un lado nuevo de ti y volviéndote más expresivo y abierto, ya que te permite hablar con un grupo completamente nuevo de personas y compartir con ellos una cultura diferente.
- Te puede hacer comprender mejor el funcionamiento de tu propio idioma o incluso **mejorar tu vocabulario**, sobre todo si se trata de idiomas vinculados al latín, con palabras y frases muy parecidas
- Hablar otro idioma puede **abrirte las puertas** y hacer más atractivo tu perfil profesional.



Si lo piensas, probablemente hay un idioma extranjero que siempre has querido aprender y siempre te has dicho "*Hombre, como me gustaría poder hablarlo bien*".

Se cómo te sientes. Hablar al menos una lengua extranjera no es solo una habilidad que puedes usar para impresionar a tus amigos; es una puerta que, una vez abierta, cambiará tu vida para siempre.

- Ese ha sido el caso con todos los idiomas que yo he aprendido:
Fue a través del aprendizaje del inglés que he encontrado **muchos trabajos en empresas internacionales**, en Estados Unidos, pero también aquí en Italia, donde mucha gente posee nada más que un conocimiento "escolástico" de la lengua.
- Fue aprendiendo español que pude ganar la **confianza de mis clientes** cuando trabajaba en Miami, **hacer amigos y enamorarme de la cultura latinoamericana**.

Todos los idiomas extranjeros que he aprendido me han enseñado algo increíblemente valioso.

Entonces puedo decirte con absoluta certeza que **aprender al menos un idioma extranjero tiene el potencial de provocar cambios importantes en tu vida**. Y por cada idioma adicional tu estilo de vida seguirá mejorando cada vez más.

HAY UN OCEANO ENTRE DECIR Y HACER

Sin embargo, hay una gran **diferencia entre querer cambiar tu vida y realmente hacer que suceda**. De hecho, el aprendizaje de idiomas es un compromiso para toda la vida, que requiere práctica diaria y una fuerte motivación. No es fácil. Pero esto no se debe al hecho de que el aprendizaje de idiomas es difícil en sí mismo. Esta es una creencia falsa debida a métodos ineficaces que podrías estar sufriendo en este momento. Levante la mano si alguna vez comenzaste un idioma y te detuviste porque no sabias por dónde empezar.

¿Tu mano está levantada? Bueno, estás en el lugar correcto.

Tenemos una expresión en italiano: "**Tra il dire e il fare c'è di mezzo il mare**". Literalmente, significa "hay un océano entre decir y hacer". Todos podemos relacionarnos con eso, creo. Todos hemos dicho que queremos hacer algo como aprender un idioma en un momento u otro, pero más tarde descubrimos que hacerlo era mucho, mucho más difícil. Te encuentras confundido sobre qué hacer, cómo hacerlo, cuándo hacerlo y por cuánto tiempo y llegas a la conclusión de que el aprendizaje de idiomas es difícil, aburrido, costoso y lo peor de todo, no es lo tuyo. ¿Suenan alguna campana?

PERDERSE EN LA BUSQUEDA DEL RECURSO MAS CORRECTO

Internet se ha convertido en una herramienta absolutamente increíble para el aprendizaje de idiomas. Todo lo que puedas desear, desde cursos, hasta libros bilingües, películas, música, tutores y mil y unas cosas más, están disponibles con unos pocos clics del mouse. En teoría, este es el **mejor entorno posible para buscar y encontrar los recursos adecuados** para aprender cualquier idioma extranjero que puedas desear. En la práctica, sin embargo, hay algunos inconvenientes ocultos que debes tener en cuenta.



1. La mayoría de las plataformas **enseñan idiomas desde el inglés** y no hay muchas profesionales que se dirigen a los hispanohablantes.
2. Las que traducen desde el español casi siempre lo hacen pensando en el español de España o en las necesidades de los españoles. Es difícil encontrar **algo diseñado especialmente para los latinos**, teniendo en cuentas todas las diferentes connotaciones que tiene el idioma en cada país latinoamericano.
3. Casi todas las plataformas hoy en día **te hablan directamente en el idioma que quieres aprender** y eso es bueno porque es necesario exponerse al lenguaje lo más posible ya que asimilar información por ósmosis ayuda mucho, pero si no sabes ni una palabra es necesario tener el soporte de alguien para tener explicaciones en tu idioma.
4. Las plataformas para aprender idiomas online utilizan **varias metodologías**: hay quien lo hace con canciones, viendo series, con podcast, con conversaciones en skype, con libros, con ejercicios de gramática o con juegos. Lo que pasa es que se pierde un montón de tiempo tratando de identificar cual es el método mejor para ti, así que tener acceso a una gran cantidad de recursos a veces puede confundir.
5. En la red se encuentran principalmente dos sistemas educativos: las **aplicaciones** (como duolingo) que te enseñan la gramática y el vocabulario, útiles sobre todo si eres principiante, pero a la larga no te ayudan mucho para conversar, y las **tutorías individuales** que se dirigen sobre todo a quien ya conoce lo básico y quiere llegar a un nivel intermedio o avanzado. Pero es difícil encontrar una plataforma realmente completa que te permita tomar un camino efectivo que responda a todas tus necesidades.

UNA AMIGA ITALIANA

Probablemente ha habido veces en que dijiste: *“Ojalá pudiera tener una amiga en ese país, que me ayudara aprendiendo el idioma divirtiéndonos, escuchando conversaciones diarias, viendo juntos series de TV o cantando, cocinando recetas típicas de su país, descubriendo cosas que nunca había imaginado antes. Ojalá pudiera tener siempre una explicación en mi idioma y al mismo tiempo acceder a tips para viajar a ese país o para mudarme allí y encontrar trabajo, contando con su experiencia y su conocimiento.”* ¡No lo vas a creer, pero finalmente podrás contar con eso!

En febrero del 2020 he creado **Mi amiga italiana**, una **plataforma online dirigida a los latinos que quieran aprender italiano y la cultura italiana de una manera fácil y rápida**, donde quiera que estés, sea para viajar a Italia, para vivir y trabajar aquí o por curiosidad y pasión, a través de lecciones customizadas individuales o de pareja o accediendo a un video curso pregrabado y a muchos contenidos gratuitos, videos, ejercicios, podcast, para ayudarte cualquier sea tu objetivo como una verdadera amiga.

Tu camino puede empezar ahora, con este **mini video curso gratuito** que he creado para hacerte descubrir que aprender un idioma, en este caso por supuesto el **italiano**, es fácil, si es lo que realmente quieres.

“¿Si hago este minicurso voy a poder hablar italiano de inmediato?”

Si te contestaría si, fuera una mentira. Si alguien en algún momento te prometió aprender un idioma en una semana se está burlando de ti. Mi consejo es no pierdas tiempo con esas falsas promesas y, si quieres conseguir de verdad este objetivo, empieza este camino conmigo, consciente que esto es solo el principio, pero un excelente principio, que te ayudaras a aprender no solo un idioma, sino también a ser una versión mejor de ti mismo. Luego, una vez termine el minicurso gratuito evaluaras si es para ti y decidaras con tranquilidad si seguir este camino conmigo, accediendo al **video curso completo de 12 módulos “Italiano para Latinos”** o solo a las secciones o a los módulos que necesitas. En italiano se dice “**Il mondo è bello perché è vario**”, es decir “El mundo es hermoso porque es variado”, o sea cada uno de nosotros es diferente y tiene sus propias necesidades. Por esta razón en Mi Amiga Italiana tienes la posibilidad de elegir los temas que más te urgen para vivir una **experiencia personalizada, según tu nivel y tus deseos.**

LAS 3 ESTRATEGIAS PARA CONSEGUIR LO QUE QUIERAS

Antes de empezar el minicurso gratuito, quiero hacerte un primer regalo que estoy segura abrirá tus ojos y tu corazón. Es un ejercicio mental que he escuchado por primera vez en un podcast de **Marie Forleo**, empresaria y filántropa estadounidense, que me ha ayudado muchísimo a su tiempo para decidir qué dirección tomar en mi vida.

Quiero que te hagas algunas preguntas y que encuentres las respuestas con mucha honestidad, despejando tu mente. Las preguntas son muy simples. **¿Qué harías en este momento si pudieras? ¿Quién serías?** Puede ser cualquier cosa. Y si te dijera que puedes hacer o ser todo lo que quieras. Ya me imagino tu respuesta. ¿Claro, como no? Pero es la verdad. Tu puedes conseguir cualquier cosa, si realmente lo quieres. ¿Como? Siguiendo estas **3 simples estrategias:**

- 1. Decide que es lo que realmente quieres y por qué.** La vida a veces es demasiado complicada para darte el tiempo de pensar en lo que quieres, pero tienes que pararte un minuto y escuchar tu voz interior. Tomate un tiempito, sea en la ducha, mientras manejas el coche, antes de dormir, párate y piénsalo bien. ¿Hay algo que realmente desees, en italiano diríamos “**con tutto te stesso**”? Puede ser cualquier cosa: un trabajo que te gustaría conseguir, un viaje que te gustaría hacer, un idioma que quieres aprender. Elija una cosa sola, una que realmente quieres. ¿La identificaste? **Bien. Ahora anótala. Y luego escribe una lista de todas las razones por las cuales la quieres.** Intenta escribir por lo menos 5 razones. ¡Cuantas más mejor! Sabias que es 42% más probable que logres tus objetivos si los anotas? Anotar tus objetivos no solo te obliga a tener claro qué es exactamente lo que desees lograr, sino que también te motiva para completar las tareas necesarias para su éxito. Acuérdate que *claridad* equivale a *poder*.
- 2. Acaba con las excusas.** Encontrar excusas es parte de la naturaleza humana. Pero si enciendes la luz y ves lo que realmente son, pierden poder sobre ti. 99% de las veces “**No puedo**” es un eufemismo para “**Quiero**” o “**No Quiero**”. “*No puedo comer eso*”. “*No puedo encontrar el tiempo*”



para hacer esto". En realidad, lo que quieres decir es "Quiero comer eso". "Quiero encontrar el tiempo para hacer esto". Y si no lo haces es porque en realidad no lo quieres.

Muchas veces lo que pasa es que nos sentimos víctimas, pero somos 100% responsables de los resultados que tenemos en nuestra vida. Tu podrías decirme, "Pero Fede, tú no sabes lo que me ha pasado a mí". Es cierto, pueda que algo terrible te haya pasado. Pero acuérdate algo:

No importa lo que sucedió en el pasado; cuando culpas a otra persona u otra cosa y no te responsabilizas por lo que sucede en tu vida, estás renunciando al poder de cambiarla.

Incluso si no puedes controlar todo, **eres responsable de lo que piensas, cómo actúas y cómo te sientes en respuesta a lo que sucedió.**

La vida es el 10% de lo que te pasa y el 90% de cómo reaccionas. (Charles R. Swindoll)

No puedes cambiar los hechos, pero puedes cambiar la actitud.

Quiero que haga un pequeño experimento y reconozca **todas las veces que dijiste "No puedo" cuando en realidad querías decir "Quiero" o "No quiero"**. Es suficiente remplazar este verbo para darse cuenta de que hay muchas cosas que en realidad no queremos, no son nuestra prioridad y no estamos realmente dispuestos a hacer sacrificios para conseguirlos. El objetivo aquí es expandir tu autoconciencia, ser más honesto contigo y eliminar todas las excusas que sueles usar para contenerte.

Luego, volviendo a lo que escribiste al punto uno, o sea la cosa que realmente quiere hacer, lograr o experimentar, **crea una lista de las 10 principales excusas** que utilizarías o utilizaste para sabotearte. ¿Qué historias te has contado en el pasado sobre porque no puedes conseguir lo que quieras? Falta de tiempo y dinero son probablemente en la lista de cualquier persona. Pero quiero que te diviertas con esto. No lo hagas pesado y demasiado serio. Todos tenemos excusas de vez en cuando, es parte de la naturaleza humana.

Ahora que tienes tu Top 10, por cada una, quiero que escriba a su lado dos cosas:

- a) **Por qué es una excusa (o sea en realidad tú sabes que es una tontería)**
- b) **Que estás dispuesto a hacer ahora para eliminarla y acercarte a tu objetivo**

Un ejemplo relacionado a mi vida es una excusa que hace parte de mi Top 10:

"No puedo entrenarme por la mañana temprano"

a) Porque era una tontería?

La realidad es no quería despertarme tan temprano porque me gusta mucho dormir

b) ¿Qué hice para eliminar esa excusa? Cuando mi esposo empezó a entrenarse por la mañana yo empecé a ir con él porque no quería renunciar a ese tiempo juntos. Luego simplemente me acostumbré y me di cuenta de que no era tan terrible como pensaba.



3. ¡Pasa a la acción! La última estrategia para conseguir lo que realmente quieres es entrar en acción.

Cuando hablamos de cambio o de lo queremos para nosotros, generalmente pensamos en una transformación clara, una inversión de la situación actual y un corte decisivo con el pasado. Es un enfoque típicamente occidental que, en la vida privada y profesional, nos lleva a sentir siempre la necesidad de una innovación abrumadora, un poco como un salto al vacío. Por supuesto esta forma de pensar genera mucho estrés: *¿Quién puede asegurarnos que el cambio drástico que esperamos sea positivo? ¿Cómo podemos soportar la presión de los esfuerzos necesarios para alcanzar una meta que pronto nos parecerá imposible? ¿De dónde empezar?*

Para contestar a estas preguntas te tengo que contar la **filosofía japonesa de Kaizen** que se centra no en los resultados, sino en el proceso que conduce a ellos. La definición de Kaizen combina el concepto de "cambio" (Kai) y el de "mejora" (Zen) e indica esencialmente una **evolución lenta positiva, constante y gradual** que no establece objetivos distantes y fuera de alcance, sino se enfoca en los **pequeños pasos que se deben tomar todos los días para acercarse a la meta**.

En lugar de desanimarse por objetivos inalcanzables y proyectos más allá de nuestro alcance, tenemos que **educarnos a la constancia, creer en la paciencia y dar valor a cada paso que damos todos los días**.

Establecer tareas diarias factibles y concretas, evitar el trabajo excesivo y los sacrificios innecesarios, tomarse el tiempo para evaluar lo que se ha hecho son hábitos que pueden mejorar nuestras vidas.

Por lo tanto, evitamos medidas drásticas, proyectos demasiado ambiciosos y poco realistas, expectativas sofocantes y agotadoras. Para hacer realidad nuestros deseos, es mucho más útil y efectivo hacer **pequeños cambios todos los días**: al hacerlo, siempre tendremos la posibilidad de corregir la ruta, mantendremos nuestra motivación alta y mantendremos el estrés bajo control. Y al final nos daremos cuenta de que el mayor logro no será la realización de un gran proyecto, sino el deseo constante de mejorar, día tras día.

El último ejercicio que quiero que hagas es **escribir una lista de 20 pasos para conseguir lo que quieras**. La misma cosa que escribiste por supuesto en la estrategia número 1.

Son "**Los mágicos 20**": 20 cosas que estás dispuesto a hacer para realizar tu sueño.

Y si llegas a escribir algo que te no te parece posible en este momento quiero que te enfoques en lo que sí es posible y pongas toda tu energía para hacerlo. No hay pasos estúpidos, no importa si algo te parece difícil, ¡anótalo! Suelta a tu creatividad, escribiendo todo lo que pasa por tu mente.

Por ejemplo, quieres mudarte a Italia, pero no hablas italiano y no sabes cómo encontrar trabajo y tener un visado. ¿Qué pasos seguir?

Podrías elegir un curso agradable y gratuito en tu idioma de destino y pasar a uno de pago cuando te das cuenta de cuál es la metodología más eficaz para ti. Podrías planificar tu semana sacando media hora al día, todos los días, para dedicarlo a eso. Podrías tomar notas escritas a mano para recordar nuevas palabras a largo plazo. Podrías buscar información para saber cuáles son las profesiones más buscadas en Italia y especializarte en una de esas. Podrías buscar la comunidad italiana en tu país y hacer nuevos amigos. Podrías tener un diario para mantenerte motivado y



MIAMIGAITALIANA
Italiano para Latinos

anotar tus progresos, como un contrato que haces contigo mismo. Podrías escribirte a canales y newsletter que mandan contenidos gratuitos. Podrías hacer cosas útiles para ti mismo y para los demás como mostrar tu ciudad a turistas italianos o dar lecciones de español a italianos, etc.

Te puedo garantizar que las cosas no siempre saldrán como pensabas y que un día pensarás *“¿Pero que estoy haciendo? ¿Debería rendirme ahora mismo y no perder más tiempo?”* Estos pensamientos son normales, todos hemos pasado por allí, pero **es importante que en esos momentos sigas teniendo fe en que algo nuevo y diferente sea posible.**

Aunque no siempre podemos tener el control del resultado tenemos la oportunidad de abrirnos y probar cosas nuevas. Y a pesar de como ira, te aseguro que tu vida es mucho más divertida cuando hay algunas sorpresas y realmente aburrida si juegas a salvo todo el tiempo.

No dejes de seguir tus sueños. El mundo necesita ese talento especial que solo tú tienes.

Muchas gracias por estar conmigo. Si encuentra útil este video, compártalo con tus amigos que tienen un sueño y, pues, que quieren aprender italiano y conocer mejor Italia. 😊

Si quieres, cuéntame en los comentarios cual es la cosa que anotaste, la que realmente quieres hacer o conseguir. Puede ser el primer paso hacia el cumplimiento de tu sueño.

Nos vemos mañana con el segundo video: **Introducción al minicurso.**

Baci e Abbracci dalla Tua Amica Italiana