

## Learn Spanish Fast # 10 Cómo aprender español de forma natural y rápida con la teoría de Stephen Krashen

Bienvenido al décimo episodio del podcast Learn Spanish Fast with Borja Sprintalk	Welcome to the tenth episode of the Podcast Learn Spanish Fast with Borja Sprintalk
¡Hola! ¿Qué tal? ¿Cómo estás? Espero que todo esté yendo bien. Espero que estés bien.	Hi, what's up? How are you? I hope everything is going well. I hope you're doing well.
Hoy tengo un episodio muy interesante para ti, estudiante de idiomas. Porque hoy voy a hablar de una de las teorías lingüísticas en las que se basa el método Sprintalk	Today I have a very interesting episode for you, language learner. Because today I'm going to talk about one of the theories on which the Sprintalk method is based.
Pero antes quería recomendarte que vayas a <a href="http://sprintalk.com/spanish">sprintalk.com/spanish</a> y te suscribas a Sprintalk. ¡Suscríbete a Sprintalk! Es gratis y tiene muchos beneficios. Si te suscribes a Sprintalk tienes acceso gratis a la transcripción de todos los episodios del podcast. Podrás descargar en PDF todas las transcripciones y también todos los audios en formato MP3.	But first I want to recommend that you go to <a href="http://sprintalk.com/spanish">sprintalk.com/spanish</a> and subscribe to Sprintalk! It's free and has many benefits. If you subscribe to Sprintalk you get free access to the transcript of every episode of the podcast. You can download all the transcripts in PDF and also all the audios in MP3 format.
Además, tendrás las listas de traducción inversa. Tendrás acceso a los PDFs de las listas de traducción inversa y a los archivos en mp3. Y además tendrás un 50% de descuento para el curso online Spanish Sprint Complete Edition. En este momento el curso no tiene plazas disponibles hasta marzo, pero en marzo recibirás por email un acceso para inscribirte al curso con un 50% de descuento si eres suscriptor.	In addition, you will also have access to the reverse translation lists. The best exercise to improve your speaking skills and fluency. You'll get access to the PDFs of the reverse translation lists and the mp3 files. And you will also get a 50% discount for the online course Spanish Sprint 1 Complete Edition. At the moment the course has no places available until March, but in March you will receive by email a link to register for the course with a 50% discount if you are a subscriber.
El curso es un impulso a tu español. Es un antes y un después en tu español. Incluye más de 370 páginas de contenido en PDF con miles de frases y explicaciones, más de 15 horas de video y más de 180 minutos de audio. Incluye 21 lecciones con videos, contenido en pdf, audio, listas de traducción y ejercicios. Pero es que además el curso incluye una conversación real conmigo y también el video de la conversación. La conversación es privada one to one.	The course is a boost to your Spanish. It is a before and after in your Spanish. It includes more than 370 pages of PDF content with thousands of phrases and explanations, more than 15 hours of video and more than 180 minutes of audio. It includes 21 lessons with videos, pdf content, audio, translation lists and exercises. The course also includes a real conversation with me and the video of the conversation. The conversation is private one to one.
Y además la grabo y te la envío en formato video para que puedas compartirla con quien quieras	And I also record it and send it to you in video format so that you can share it with whoever

o adjuntarla a tu cv para que todos vean cómo hablas español. En el video estarás tú hablando español conmigo. Tanto si empiezas de cero como si tienes nivel intermedio, el curso te da un impulso enorme al dominio del idioma.

Ve a [sprintalk.com/spanish](http://sprintalk.com/spanish) y suscríbete gratis y en un solo paso.

Como sabes, el método Sprintalk es un método que creé a partir de varias teorías e importantes estudios e investigaciones realizadas por los más prestigiosos lingüistas del mundo, así como metodologías de aceleración y optimización de procesos.

Es decir, lo que he hecho para crear el método es seleccionar, compatibilizar y aplicar los puntos que me han parecido más interesantes de las teorías y estudios lingüísticos y aplicar también las metodologías de aceleración y optimización de procesos que he utilizado durante años en mi trabajo.

Los puntos más importantes del método Sprintalk son:

- Primero: Es un método que va directo al grano, enfocado en la velocidad de aprendizaje y la obtención rápida de resultados. Por eso está basado en metodologías de aceleración de procesos. Es un método que pone el foco en lo importante. En lo útil. Es un método que procura que el cerebro esté aprovechando cada minuto. Eliminando las "waste". Los desperdicios de tiempo. En resumen, es un método de aprendizaje ultra-rápido, aunque un poco intenso.
- Segundo. Es un método de aprendizaje de idiomas en contexto. Yo no enseño el idioma palabra a palabra. Nunca verás listas de vocabulario. El idioma es adquirido siempre en contexto. En

you want or attach it to your CV so that everyone can see how you speak Spanish. In the video you will be speaking Spanish with me. Whether you are starting from scratch or at an intermediate level, the course gives you a huge boost to your language skills.

Go to [sprintalk.com/spanish](http://sprintalk.com/spanish) and subscribe for free in one easy step.

As you know, the Sprintalk method is a method created from several theories and important studies and research carried out by the most prestigious linguists in the world, as well as methodologies for accelerating and optimising processes.

In other words, what I have done to create the method is to select, make compatible and apply the points that I have found most interesting from the theories and linguistic studies and, also, to apply the methodologies of acceleration and optimisation of processes that I have used for years in my work.

The most important points of the method are:

- First: It is a method that goes straight to the point, focused on speed of learning and fast results. That is why it is based on process acceleration methodologies. It is a method that is focused on what is important. On what is useful. It is a method that ensures that the brain is making the most of every minute. Eliminating waste. The waste of time. In short, it is an ultra-fast learning method, albeit a little intense.
- Secondly. It is a method of language learning in context. I don't teach the language word by word. You will never see vocabulary lists. Language is always acquired in context. In sentences, in

frases, en párrafos, en podcasts, etc. De esta manera el cerebro va asimilando y deduciendo los patrones del comportamiento del idioma, el funcionamiento y las estructuras, de forma inconsciente. Así es como aprenden los niños.

- Tercero. Es un método enfocado a la comprensión auditiva (listening) y la expresión oral (speaking) en primer lugar y la parte escrita en segundo lugar. La gramática queda en un tercer plano, ya que, como dije en el punto dos, el cerebro va adquiriendo los patrones del lenguaje

A todo ello le agregué diferentes técnicas existentes, como la repetición espaciada, o las traducciones inversas, y alguna que creé yo mismo y que me sirvió muchísimo y conseguí resultados increíbles, como la técnica "Catch and Deploy".

Cuando comencé a estudiar inglés, centré mis esfuerzos en no perder ni un minuto de tiempo extra. Aprendí a base de textos, frases, frases de traducción inversa para fomentar el "speaking", etc. No soportaba estar cinco minutos para aprender una palabra. Demasiado tiempo para un resultado tan pobre. Mejor aprovechar esos cinco minutos para aprender dos frases completas. Así que comencé a desarrollar técnicas de estudio que me permitiera aprender más rápido. Para el Listening utilizaba "Catch and Deploy" (hablé de ella en el primer episodio); y para el speaking utilicé las traducciones inversas.

En [sprintalk.com/spanish](http://sprintalk.com/spanish) puedes descargar varias listas de traducción inversa de forma gratuita.

Después de estudiar las investigaciones científicas sobre el aprendizaje de idiomas, certificarme en las metodologías de optimización y aceleración de procesos, y adquirir mucha experiencia en el aprendizaje de

paragraphs, in podcasts, etc. In this way the brain assimilates, deduces, the patterns of language behaviour, functioning and structures, unconsciously. This is how children learn.

- Thirdly, It is a method focused on listening and speaking in the first place and the written part in the second place. Grammar remains in the third place, because, as I said in point two, the brain is acquiring the language patterns.

To all this I added different existing techniques, such as spaced repetition, or reverse translations, and some that I created myself and which I found very useful and achieved incredible results, such as the "Catch and Deploy" technique.

When I started studying English, I focused my efforts on not wasting a minute of extra time. I learnt from texts, phrases, reverse translation phrases to encourage speaking, etc. I couldn't stand to spend five minutes learning a word. Too long for such a poor result. Better to use those five minutes to learn two complete sentences. So I started to develop study techniques that would allow me to learn faster. For Listening I used "Catch and Deploy" (I talked about it in the first episode); and for speaking I used reverse translations.

At [sprintalk.com/spanish](http://sprintalk.com/spanish) you can download several reverse translation lists for free.

After studying scientific research on language learning, becoming certified in process optimisation and acceleration methodologies, and gaining a lot of experience in language learning, I decided to put the Sprintalk method into practice with a new language, French.



<p>idiomas, decidí poner en práctica el método Sprintalk con un nuevo idioma, el francés.</p>	
<p>Hoy, tan solo un año después, puedo hablarlo con bastante fluidez, puedo comprenderlo bien y puedo leer sin dificultad. Sin embargo, mi nivel en escritura del idioma es bajo todavía.</p>	<p>Today, only one year later, I can speak it quite fluently, I can understand it well and I can read it without difficulty. However, my level in writing the language is still low.</p>
<p>Esto es debido a que el método Sprintalk prioriza la parte oral sobre la escrita. Y dentro de la parte escrita, el método prioriza la lectura a la escritura. Por eso mi nivel de francés escrito es inferior al oral.</p>	<p>This is because the Sprintalk method prioritises the oral part over the written part. And within the written part, the method prioritises reading over writing. That's why my level of written French is lower than my oral level.</p>
<p>Pero también por eso, mi nivel oral es alto en poco tiempo. Con otro método quizás tendría mejor nivel de francés escrito, pero seguro que tendría un nivel bastante peor en francés oral; y por tanto no podría comunicarme en francés.</p>	<p>But that's also why my oral level is high in a short time. With another method I might have a better written French level, but I would certainly have a much worse level in spoken French; and therefore I would not be able to communicate in French.</p>
<p>Con el método Sprintalk el objetivo es poder comunicarte tan pronto como sea posible, y para eso debemos dejar de atender ahora algunas partes de la lengua, para dedicar ese tiempo y esfuerzo disponible en reforzar la otra, y así poder comenzar a comunicarte tras un periodo muy corto de tiempo.</p>	<p>With the Sprintalk method the aim is to be able to communicate as soon as possible, and for that we have to stop paying attention to some parts of the language now, to dedicate the time and effort available to reinforce the other part, so that you can start communicating after a very short period of time.</p>
<p>Tienes más información sobre el método en <a href="http://sprintalk.com/spanish">sprintalk.com/spanish</a> y también más contenido gratuito.</p>	<p>You have more information about the method at <a href="http://sprintalk.com/spanish">sprintalk.com/spanish</a> and also more free content.</p>
<p>Bueno, la teoría sobre la que quiero hablarte hoy es la teoría de la adquisición, de Stephen Krashen.</p>	<p>Well, the theory I want to talk about today is Stephen Krashen's acquisition theory.</p>
<p>Stephen Krashen es un reconocido lingüista e investigador en el campo de la educación. Él es americano (estadounidense), concretamente de Chicago. Nació en 1941.</p>	<p>Stephen Krashen is a well-known linguist and researcher in the field of education. He is American, specifically from Chicago. He was born in 1941.</p>
<p>Hoy es catedrático de la Facultad de Educación en la Universidad de Southern California y también es miembro directivo de la Asociación</p>	<p>Today he is Professor in the School of Education at the University of Southern California and is also a board member of the National Association for Bilingual Education (NABE).</p>

Nacional para la Educación Bilingüe de Estados Unidos (National Association for Bilingual Education, NABE)

El Dr. Stephen Krashen ha publicado más de 350 artículos académicos y libros que han contribuido a los campos de la educación bilingüe, la lectura y la adquisición de una segunda lengua (Second Language Acquisition, SLA).

En el ámbito de la adquisición de un segundo idioma, es el autor de algunos importantes conceptos y términos, como son la Hipótesis del Orden Natural (Natural Order Hypothesis) o la Hipótesis de adquisición y Aprendizaje (Acquisition-learning Hypothesis).

Entre sus publicaciones más importantes se incluye su libro "*Principles and Practice in Second Language Acquisition*" (*Principios y Práctica en la adquisición de una Segunda Lengua*), publicado en el Reino Unido 1981 por la editorial londinense Prentice-Hall.

Según Stephen Krashen, los mejores métodos de adquisición de idiomas son aquellos que aportan a los estudiantes mensajes comprensibles que realmente ellos desean recibir, por interés, y en situaciones de ansiedad baja. Luego veremos que el estado emocional del momento concreto en el que uno estudia es vital para adquirir un idioma

Lo mejor para desarrollar un buen método y materiales de enseñanza para un segundo idioma es utilizar conjuntamente la teoría de adquisición, las investigaciones lingüísticas y publicaciones de expertos, e ideas propias derivadas de la intuición y la experiencia. Así es cómo creé Sprintalk.

Dr. Stephen Krashen has published over 350 scholarly articles and books that have contributed to the fields of bilingual education, reading, and Second Language Acquisition (SLA).

In the field of second language acquisition, he is the author of some important concepts and terms, such as the Natural Order Hypothesis and the Acquisition-learning Hypothesis.

His most important publications include his book "Principles and Practice in Second Language Acquisition", published in the UK in 1981 by Prentice-Hall, London.

According to Stephen Krashen, the best methods of language acquisition are those that provide learners with comprehensible messages that they really want to receive, because of interest, and in situations of low anxiety. We will see later that the emotional state of the particular moment in which one is studying is vital for language acquisition.

The best way to develop a good second language teaching method and materials is to use together acquisition theory, linguistic research and expert publications, and one's own ideas derived from intuition and experience. This is how I created Sprintalk.

<p>La teoría de Stephen Krashen consta de 5 hipótesis:</p>	<p>Stephen Krashen's theory consists of 5 hypotheses:</p>
<p>1. La diferencia entre adquirir y aprender</p>	<p>1. The difference between acquiring and learning</p>
<p>Los adultos tienen dos modos distintos de conseguir competencia en un idioma: la adquisición lingüística (adquisición de un idioma o de una lengua) y el aprendizaje lingüístico (aprendizaje de un idioma o una lengua). Es decir, existen dos conceptos diferentes: la adquisición y el aprendizaje.</p>	<p>Adults have two different ways of achieving competence in a language: linguistic acquisition (acquisition of a language) and linguistic learning (learning a language). In other words, there are two different concepts: acquisition and learning.</p>
<p>La adquisición lingüística es un proceso subconsciente, como el de los niños pequeños cuando aprenden su idioma nativo. Los adquiridores de idiomas no son conscientes de las reglas gramaticales que utilizan, sino que desarrollan un sentido de lo que es correcto o está bien. Es la mente la que deduce e interioriza los patrones del lenguaje de forma inconsciente, y la persona comienza a utilizar correctamente el idioma sin darse cuenta.</p>	<p>Language acquisition is a subconscious process, like that of young children learning their native language. Language acquirers are not aware of the grammatical rules they use, but develop a sense of what is correct or right. It is the mind that deduces and internalises the language patterns unconsciously, and the person begins to use the language correctly without realising it.</p>
<p>Sin embargo, el aprendizaje de un idioma conlleva un conocimiento consciente del segundo idioma y sus reglas, y la persona es capaz de reconocer las reglas, la gramática y explicarlas.</p>	<p>However, learning a language involves a conscious knowledge of the second language and its rules, and the person is able to recognise the rules, the grammar and explain them.</p>
<p>Por ejemplo, cuando escuchas este podcast varias veces, o cuando estudias las listas de traducción inversa (las Translation Lists) que tienes en <a href="http://sprintalk.com/spanish">sprintalk.com/spanish</a>, estás adquiriendo el idioma. Estás sometiendo al cerebro a las estructuras gramaticales y patrones del lenguaje sin explicar cuándo y cómo se utiliza. El cerebro comienza a adquirir el idioma.</p>	<p>For example, when you listen to this podcast several times, or when you study the reverse translation lists on <a href="http://sprintalk.com/spanish">sprintalk.com/spanish</a>, you are acquiring the language. You are subjecting the brain to the grammatical structures and patterns of the language without explaining when and how it is used. The brain begins to acquire the language.</p>
<p>Cuando estudias gramática, reglas, normas, uso de ser, uso de estar, etc estás aprendiendo el idioma de forma consciente.</p>	<p>When you study grammar, rules, norms, use of ser, use of estar, etc. you are consciously learning the language.</p>
<p>La hipótesis de distinción entre la adquisición y el aprendizaje afirma que los adultos no pierden la habilidad de adquirir una lengua como lo hacen los niños con su lengua materna.</p>	<p>The acquisition/learning distinction hypothesis states that adults do not lose the ability to acquire a language as children do with their mother tongue.</p>



2. La hipótesis del orden natural	2. The natural order hypothesis
<p>Stephen Krashen demostró en sus investigaciones científicas que cuando exponemos nuestro cerebro a un idioma, y por tanto al proceso de adquisición natural del que hablamos en la primera hipótesis, el idioma es adquirido en un orden que tiende a ser el mismo en todas las personas, y que no depende de las personas sino del propio idioma. Es decir, ciertas partes del idioma se adquieren antes que otras; según el idioma. Y esto sucede tanto en el proceso de adquisición de un primer idioma nativo desde niño, como también en el proceso de adquisición de una segunda o tercera lengua. Por ejemplo, en inglés se adquiere antes la terminación en "s" de los plurales, o la terminación en "ing" de los gerundios que la terminación en "s" de los verbos en la tercera persona del singular.</p>	<p>Stephen Krashen demonstrated in his scientific research that when we expose our brain to a language, and therefore to the natural acquisition process we talked about in the first hypothesis, the language is acquired in an order that tends to be the same in all people, and that does not depend on the people but on the language itself. That is to say, certain parts of the language are acquired before others, depending on the language. And this happens both in the process of acquiring a first native language as a child, as well as in the process of acquiring a second or third language. For example, in English, the "s" ending of plurals or the "ing" ending of gerunds is acquired before the "s" ending of verbs in the third person singular.</p>
<p>Esta hipótesis del orden natural se refiere sólo al proceso de adquisición, no al de aprendizaje.</p>	<p>This natural order hypothesis refers only to the acquisition process, not to the learning process.</p>
<p>Es decir, cuando adquirimos un idioma inconscientemente mediante ejercicios como las listas de traducciones, o la escucha de este podcast, el cerebro comienza a absorber y adquirir ciertos patrones y estructuras primero, y otras después; siguiendo un orden.</p>	<p>That is, when we acquire a language unconsciously through exercises such as translation lists, or listening to this podcast, the brain begins to absorb and acquire certain patterns and structures first, and others later; following an order.</p>
<p>Además, Krashen demostró que si exponemos el cerebro al idioma en el orden natural de adquisición, el cerebro no adquiere el idioma de forma más rápida. Es decir, debemos exponer al cerebro a todo el idioma, y éste (el cerebro) decide qué adquiere antes y qué adquiere después de forma automática. No debemos "forzar" la adquisición. Debemos dejar que la naturaleza haga su trabajo.</p>	<p>Furthermore, Krashen showed that if we expose the brain to language in the natural order of acquisition, the brain does not acquire language faster. In other words, we must expose the brain to the whole language, and it (the brain) decides what it acquires first and what it acquires later automatically. We should not "force" the acquisition. We should let nature do its job.</p>
<p>En el caso del idioma español yo sé que el subjuntivo es un modo verbal que se adquiere después que el modo indicativo. Pero esto no quiere decir que yo utilice menos el subjuntivo para que tú adquieras el idioma de manera más rápida. Simplemente debo usarlo con normalidad y tu cerebro lo detectará y lo adquirirá cuando corresponda.</p>	<p>In the case of the Spanish language, I know that the subjunctive is a verb mode that is acquired later than the indicative mode. But this does not mean that I use the subjunctive less so that you acquire the language more quickly. I simply have to use it normally and your brain will detect it and acquire it when appropriate.</p>

### 3. La hipótesis del monitor

Adquirir un idioma es un proceso natural e inconsciente.

Aprender un idioma es un proceso no natural y consciente, en el que estudiamos el idioma en sí y sus reglas. Para utilizar el proceso de aprendizaje, es necesario tener un idioma nativo ya "instalado" en la cabeza.

Cuando un niño nace, como no conoce ningún idioma, sólo puede utilizar el proceso de adquisición. No puede aprenderlo. A medida que adquiere el idioma y desarrolla conocimiento y capacidad de aprendizaje consciente, puede complementar la adquisición con el aprendizaje consciente.

Cuando estudiamos un segundo idioma, como ya tenemos un primero (un idioma nativo), sí podemos utilizar el proceso de aprendizaje. Pero es importante saber que el aprendizaje debe ser un complemento a la adquisición. La adquisición debe ser el proceso principal, y el aprendizaje un buen complemento para acelerar esa adquisición. Debemos aprovechar que ya tenemos un idioma nativo para acelerar el proceso de adquisición del segundo idioma.

Cuando aprendemos un segundo idioma desarrollamos lo que se llama "monitor" o "controlador". Esto es un instrumento mental que reconoce lo que está bien y lo que está mal. Detecta aquello que decimos o escribimos bien, acorde a las normas del idioma, y lo que decimos o escribimos mal, no acorde a las normas gramaticales.

La fluidez en un idioma la da la adquisición, no el aprendizaje. El conocimiento consciente del idioma lo da el aprendizaje, no la adquisición.

Un monitor fuerte hace que la persona no sea fluida cuando habla, porque piensa antes de hablar o escribir. Y porque se preocupa de hablar de forma correcta y no cometer errores. Esto daña la fluidez.

### 3. The Monitor Hypothesis

Acquiring a language is a natural and unconscious process.

Learning a language is an unnatural and conscious process, in which we study the language itself and its rules. To use the learning process, it is necessary to have a native language already "installed" in one's head.

When a child is born, as it does not know any language, it can only use the process of acquisition. He cannot learn it. As he acquires the language and develops knowledge and capacity for conscious learning, he can supplement acquisition with conscious learning.

When we study a second language, as we already have a first language (a native language), we can use the learning process. But it is important to know that learning must be a complement to acquisition. Acquisition should be the main process, and learning should be a good complement to accelerate that acquisition. We should take advantage of the fact that we already have a native language to accelerate the process of second language acquisition.

When we learn a second language, we develop what is called a "monitor" or "controller". This is a mental instrument that recognises what is right and what is wrong. It detects what we say or write well, according to the rules of the language, and what we say or write badly, not according to the grammatical rules.

Fluency in a language is acquired, not learned. Conscious knowledge of the language comes from learning, not from acquisition.

A strong monitor makes a person not fluent when speaking, because s/he thinks before s/he speaks or writes. And because he or she worries about speaking correctly and not making mistakes. This damages fluency.

Un monitor débil hace que la persona sea más fluida cuando habla, porque no se preocupa de los errores. Simplemente habla o escribe y no le importa si comete errores o no.

Lo ideal es utilizar el monitor para hablar correctamente, pero sin dañar nuestra fluidez. Esto quiere decir que debemos usar un término medio. Ni mucho ni poco. Debemos hablar y escribir todo lo que podamos sin preocuparnos demasiado por los errores, pero a la vez debemos tener cuidado para que nos entiendan bien.

#### 4. La hipótesis del aporte

Esta hipótesis dice que una persona con un nivel "L" debería exponerse al idioma en un nivel "L+1".

Solo somos capaces de adquirir estructuras y elementos nuevos cuando entendemos el lenguaje con un nivel ligeramente por encima de nuestro nivel actual. Es decir, cuando no entendemos todo lo que escuchamos o leemos, pero sí entendemos el contexto, entonces somos capaces de adquirir y completar lo que no habíamos entendido. Si escuchamos un podcast y comprendemos el 80% de él, el 20% restante lo vamos a adquirir gracias al contexto del lenguaje que escuchamos o leemos y gracias a nuestro conocimiento del mundo.

Un nivel L+1 es aquél que hace que el idioma sea más comprensible. Más entendible. No se refiere solo al nivel de dificultad de las estructuras gramaticales, o al vocabulario, sino también a la velocidad, la claridad, etc. Es decir, debemos poner el foco en escuchar y leer lo que sea comprensible y entendible en general.

Por eso los niños adquieren los idiomas de forma efectiva. Porque los adultos hablan a los niños de forma lenta, pausada y fácil. Otro ejemplo es la forma en que un profesor habla a su estudiante de idiomas o cuando mantenemos una conversación con una persona extranjera

A weak monitor makes the person more fluent when he/she speaks, because he/she does not care about mistakes. S/He simply speaks or writes and does not care whether s/he makes mistakes or not.

What's ideal is to use the monitor to speak correctly but without damaging our fluency. This means that we should use a middle ground. Neither too much nor too little. We should speak and write as much as we can without worrying too much about mistakes, but at the same time we should be careful to be understood.

#### 4. The input hypothesis

This hypothesis states that a person with an "L" level should be exposed to language at an "L+1" level.

We are only able to acquire new structures and elements when we understand the language at a level slightly above our current level. That is, when we do not understand everything we hear or read but we do understand the context, then we are able to acquire and complete what we did not understand. If we listen to a podcast and understand 80% of it, the remaining 20% will be acquired thanks to the context of the language we listen to or read and thanks to our knowledge of the world.

An L+1 level is one that makes the language more comprehensible. More understandable. This does not only refer to the level of difficulty of the grammatical structures, or the vocabulary, but also to the speed, clarity, etc. In other words, we should focus on listening and reading what is comprehensible and understandable in general.

This is why children acquire languages effectively. Because adults speak to children slowly, with pauses and easily. Another example is the way a teacher speaks to a language learner or when we have a conversation with a foreign person who is learning or acquiring our language.

que está aprendiendo o adquiriendo nuestro idioma.

Otro ejemplo es el método Spintalk. Siempre muestro el idioma en contexto. Nunca enseño palabras de vocabulario fuera de contexto. No hay listas de vocabulario en el curso Spanish Sprint, ni en los podcasts, ni en el contenido de Instagram, ni en las listas de traducción inversa. Además, en los episodios del podcast hablo siempre de forma más tranquila y pausada que con los amigos en un ambiente informal. También incluyo las transcripciones siempre en inglés y español. Bilingües. Todo esto hace que los estudiantes puedan exponerse al español en contexto, y puedan adquirir de forma rápida.

##### 5. La hipótesis del filtro afectivo

La motivación, la seguridad en sí mismo, la autoestima, la confianza, el nivel de estrés y la ansiedad afectan la adquisición de una segunda lengua. El estado de ánimo de una persona hace que la adquisición funcione mejor o peor en cada momento. El idioma al que se expone puede penetrar más o menos, y puede perdurar más o menos en función del estado de ánimo general y el estado de ánimo concreto del momento en el que se expone al idioma. El estado de ánimo es un "filtro afectivo" que puede limitar o facilitar la adquisición.

Por eso yo siempre utilizo música de relajación en los episodios del podcast. Mi intención es que el estudiante escuche el podcast en un estado de relajación. Para adquirir de forma más efectiva.

En resumen, toda la teoría de Stephen Krashen se puede resumir en dos puntos:

1. La adquisición es más importante que el aprendizaje.
2. Para adquirir se tienen que dar dos condiciones. Primero, que el contenido expuesto sea comprensible, de un nivel ligeramente superior al del estudiante. Y segundo, que el filtro afectivo sea bajo para que el estudiante esté predisposto a recibir el aporte; es

Another example is the Spintalk method. I always show the language in context. I never teach vocabulary words out of context. There are no vocabulary lists in the Spanish Sprint course, nor in the podcasts, nor in the Instagram content, nor in the reverse translation lists. In addition, in the podcast episodes I always speak more calmly and slowly than I do with friends in an informal setting. I also include the transcripts, always in English and Spanish. Bilingual. All this means that students can be exposed to Spanish in context, and can acquire it quickly.

##### 5. The affective filter hypothesis

Motivation, self-confidence, self-esteem, stress level and anxiety affect second language acquisition. A person's state of mind makes acquisition work better or worse at any given moment. The language to which one is exposed may penetrate more or less and may last more or less depending on the general mood and the particular mood at the time of exposure to the language. Mood is an "affective filter" that can limit or facilitate acquisition.

This is why I always use relaxation music in the podcast episodes. My intention is that the learner listens to the podcast in a relaxed state. To acquire more effectively.

In summary, Stephen Krashen's whole theory can be summed up in two points:

1. Acquisition is more important than learning.
2. In order to acquire, two conditions must be met. First, that the content presented is comprehensible, at a level slightly higher than that of the learner. And secondly, the affective filter must be low so that the student is predisposed to receive the input, i.e. his

dicir, que su estado de ánimo y emocional sea favorable.

¿Y tú? ¿Qué opinas de todo esto? Puedes enviarme tu opinión sobre este tema o cualquier comentario a [borja@sprintalk.com](mailto:borja@sprintalk.com)

Recuerda que tienes más contenido en [sprintalk.com/spanish](http://sprintalk.com/spanish) y en las redes sociales. En Instagram y en Facebook. El usuario es @borjasprintalk.

También tienes la transcripción de todos los episodios en formato bilingüe (inglés y español) en [sprintalk.com/spanish](http://sprintalk.com/spanish).

Espero que aprendas mucho, pero sobre todo que adquieras mucho.

Hasta el próximo episodio.

Adiós

or her mood and emotional state must be favourable.

What do you think about all this? You can send me your opinion on this topic or any other comment to [borja@sprintalk.com](mailto:borja@sprintalk.com)

Remember that you have more content at [sprintalk.com/spanish](http://sprintalk.com/spanish) and on social media. On Instagram and tiktok. The user is @borjasprintalk.

You also have the transcript of all the episodes in bilingual format (English and Spanish) at [sprintalk.com/spanish](http://sprintalk.com/spanish).

I hope you learn a lot, but above all that you acquire a lot.

See you next episode.

Goodbye