

# GUIA DE RECURSOS DE LISTENING

Deixa de traduir i comença a pensar en anglès

Aquesta guia conté recursos pràctics de listening organitzats segons les 3 claus fonamentals per aconseguir fluïdesa en anglès: **pensar en anglès**, **parafrasejar** i **superar la por**. Tots els recursos són immersius i naturals, dissenyats perquè aprenguis anglès de la forma més orgànica possible.

**Nota important:** No necessites usar tots els recursos alhora. Comença amb 2 o 3 que et cridin l'atenció i vés incorporant-ne d'altres quan sentis que necessites més varietat. L'important és la constància, no la quantitat.

# CLAU 1: PENSAR EN ANGLÈS

L'objectiu: Acostumar el teu cervell a processar l'anglès directament, sense traduir del català.

## → **Nivell Bàsic-Intermedi**

- **The English We Speak (BBC)** - Episodis de 3 minuts sobre expressions quotidianes. Perfecte per començar.
- **Plain English Podcast** - Notícies actuals explicades de forma senzilla i clara.
- **VOA Learning English** - Velocitat més lenta, pronunciació clara. Ideal per guanyar confiança.
- **Culips ESL Podcast** - Converses lentes i clares sobre temes del dia a dia.
- **Espresso English Podcast** - Episodis breus i molt didàctics.

## → **Nivell Intermedi-Avançat**

- **Easy English (YouTube)** - Converses reals gravades al carrer. Anglès autèntic amb accents variats.
- **Desert Island Discs (BBC)** - Entrevistes relaxades on l'anglès flueix de forma natural.
- **The Infinite Monkey Cage (BBC)** - Ciència amb humor britànic.
- **Conversations (ABC Radio - Austràlia)** - Per acostumar-te a l'accent australià.

## → **Apps i Eines**

- **Beelinguapp** - Audiollibres amb text paral·lel. Llegeixes i escoltes alhora.
- **Lyrics Training** - Completa lletres de cançons. Súper divertida per entrenar l'oïda.
- **TuneIn Radio** - Emissores de ràdio en anglès en directe (tria el teu país favorit).
- **Canvia l'idioma del teu mòbil** - El recurs més poderós i gratuït.

## ✓ **Exercici pràctic:**

Escolta un episodi curt (3-10 minuts) i, sense mirar la transcripció, descriu mentalment en anglès el que has entès. **No tradueixis**. Usa les teves pròpies paraules en anglès.

## CLAU 2: PARAFRASEJAR

L'objectiu: Aprendre a explicar-te fins i tot quan no saps la paraula exacta. Mantenir viva la comunicació.

### → Podcasts Narratius

- **This American Life** - Històries reals explicades de forma narrativa. Perfecte per captar conceptes i després explicar-los.
- **Radiolab** - Ciència i filosofia de forma captivadora. T'obliga a pensar i parafrasejar.
- **99% Invisible** - Disseny i arquitectura. Expliquen conceptes complexos amb paraules senzilles.
- **Hidden Brain** - Psicologia i comportament humà. Fascinant i fàcil de parafrasejar.
- **No Such Thing As A Fish** - Dades curioses explicades amb humor. Entretingut i educatiu.

### → Contingut Visual

- **TED Talks** (versió curta: 5-10 minuts) - Idees complexes explicades de forma clara.
- **Learn English with TV Series (YouTube)** - Fragments de sèries amb anàlisi.
- **Easy English (YouTube)** - Entrevistes al carrer sobre temes variats.

### ✓ Exercici pràctic:

Escolta 3-5 minuts d'un podcast i atura l'àudio. Ara explica en veu alta, **en anglès i amb les teves pròpies paraules**, què has entès. Si no recordes una paraula, descriu-la. Grava't si pots i escolta't després.

## CLAU 3: SUPERAR LA POR

L'objectiu: Exposar-te a anglès real sense xarxa de seguretat. Acostumar-te a NO entendre-ho tot i seguir endavant.

### → Exposició Real (sense subtítols, sense pauses)

- **Serial** - True crime tan captivador que t'oblides que és en anglès. Perfecte per deixar-te portar.
- **The Moth** - Gent real explicant històries en viu. Amb pauses, nervis, errors... com la vida mateixa.
- **Desert Island Discs (BBC)** - Entrevistes llargues i relaxades. T'acostumes a l'anglès fluid.
- **Reply All** - Històries sobre internet. Entretingut i addictiu.
- **The Daily (The New York Times)** - 20-30 minuts sobre un tema d'actualitat.

### → Notícies i Actualitat (anglès real, sense adaptació)

- **BBC Global News Podcast** - Notícies internacionals. Diferents accents, velocitat real.
- **The Guardian's Today in Focus** - Anàlisi de notícies britàniques.
- **NPR News Now** - Butlletins curts de 5 minuts (americà).
- **BBC World Service** - Ràdio en directe. La més real de totes.

### → Sèries i Pel·lícules (la immersió definitiva)

- **Pas 1:** Comença amb alguna cosa que ja hagi vist en català o castellà → Torna-ho a veure en V.O. sense subtítols.
- **Pas 2:** Contingut nou amb subtítols EN ANGLÈS (mai en català ni castellà).
- **Pas 3:** Sense subtítols. Només deixa't portar per la història.
- **Recomanacions:** Friends, The Office, Modern Family, Ted Lasso, The Crown, Stranger Things.

### ✓ Exercici pràctic:

Posa un episodi de Serial, The Moth o una sèrie en V.O. **Si et perds, NO PARIS.** Segueix endavant. L'objectiu és acostumar-te a no entendre-ho tot i tot i així captar el sentit general. Això t'allibera del perfeccionisme.

## EL TEU PLA SETMANAL D'ACCIÓ

Aquí tens un pla realista i progressiu per treballar les 3 claus cada setmana. Ajusta'l segons el teu temps i ritme. L'important és la **constància**, no la perfecció.

### Dilluns i Dimecres (10 minuts)

Escolta un episodi de 'The English We Speak' o 'Plain English'. Descriu mentalment en anglès el que has entès. No tradueixis.

### Dimarts i Dijous (15 minuts)

Escolta un fragment de 'This American Life', 'Radiolab' o un TED Talk. Grava't parafrasejar el que has escoltat amb les teves pròpies paraules.

### Divendres (20-30 minuts)

Escolta un episodi de 'Serial' o 'The Moth'. Simplement gaudeix. Si et perds, no paris. Segueix endavant.

### Cap de setmana (quan vulguis)

Usa Beelinguapp, Lyrics Training o mira una sèrie en V.O. Fes-ho divertit. L'anglès també és per gaudir.

### PROGRESSIÓ NATURAL (sense pressió)

- **Setmanes 1-2:** Episodis curts (3-10 min). Repeteix si no entens alguna cosa. Sense estrès.
- **Setmanes 3-4:** Podcasts de 20-30 minuts sense pausar. Aguanta sense traduir.
- **Setmana 5+:** Contingut llarg (Serial, pel·lícules) deixant-te portar per la història. Gaudeix el procés.

# CONSELLS FINALS PER APROFITAR AL MÀXIM AQUESTS RECURSOS

## 1. No usis tots els recursos alhora

Tria 2-3 que t'agradin i usa'ls durant 2-3 setmanes. Quan et cansis, canvia. La varietat manté la motivació.

## 2. La constància val més que la intensitat

Millor 10 minuts diaris que 2 hores el diumenge. El teu cervell necessita exposició regular, no atracades.

## 3. No cerquis la perfecció

No cal entendre el 100% per beneficiar-te del listening. Amb captar el 60-70% ja estàs entrenant el teu cervell.

## 4. Barreja formats

Alterna entre podcasts, sèries, apps i ràdio. Cada format entrena habilitats diferents.

## 5. Escolta sobre temes que t'interessin

Si el contingut t'avorreix, no aprendràs. Busca podcasts sobre els teus hobbies, passions o curiositats.

## 6. No tinguis por de repetir

Escoltar el mateix episodi 2-3 vegades és una estratègia excel·lent. Cada vegada captaràs més detalls.

## 7. Combina amb altres activitats

Escolta mentre cuines, neteges, fas esport o vas en transport públic. Aprofita els 'temps morts'.

## 8. Celebra els teus avenços

Has entès una frase que fa un mes no hauries captat? Celebra-ho! Cada petit progrés compta.

### Recorda:

La fluïdesa no és parlar sense errors. **És parlar sense por.**

I el listening és el teu millor aliat per arribar-hi. Comença avui amb 10 minuts i veuràs com, a poc a poc, el teu cervell comença a pensar directament en anglès.

T'atreveixes?

*Aquesta guia és un complement de l'article "Deixa de traduir al cap: la clau secreta per parlar anglès amb fluïdesa".  
Visita [www.englishpitinglis.com](http://www.englishpitinglis.com) per a més recursos i articles.*