FACULTAT DE TRADUCCIÓ I D'INTERPRETACIÓ

GRAU DE ESCRIURE EL NOM DEL GRAU

TREBALL DE FI DE GRAU
Curs 2025-2026

Estudio autodidacta del japonés: Creación de un método para alcanzar un nivel avanzado

Hugo Herrero Allix
1632801

TUTOR/A
Ayumi Shimoyoshi

Barcelona, 31/05/2026

UAB
Universitat Autònoma de Barcelona

Dades del TFG

Títol: Estudi autodidacta del japonès: Creació d'un mètode per assolir un nivell avançat

Estudio autodidacta del japonés: Creación de un método para alcanzar un nivel avanzado

Self-Study of Japanese: Creating a Method to Achieve an Advanced Level

Autor: Hugo Herrero Allix

Tutor: Ayumi Shimoyoshi

Centre: Universitat Autònoma de Barcelona

Estudis: Grau d'Estudis d'Àsia Oriental

Curs acadèmic: 2025-2026

Paraules clau: Japonès, Estudi autodidacta, Disciplina, Input, Autonomia, Adquisició de segones llengües.

Palabras clave: Japonés, Estudio autodidacta, Disciplina, Input, Autonomía, Adquisición de segundas lenguas.

Key words: Japanese, Self-Study, Discipline, Input, Autonomy, Second language acquisition.

Resum: Aquest treball presenta la creació d'un mètode d'estudi de la llengua japonesa per dur-lo a terme de manera autodidacta, a causa de la poca oferta existent actualment a Espanya per assolir un nivell avançat. Abordant l'adquisició del japonès com a llengua estrangera des d'una perspectiva teòrica i pràctica, s'exploren diferents hipòtesis sobre l'adquisició de segones llengües, acompanyades d'una anàlisi extensa sobre l'estudi autodirigit i l'autonomia de l'estudiant dins i fora de l'aula. També es posa èmfasi en els aspectes de la motivació i la disciplina, i en com aquests són clau per tirar endavant l'estudi. A més, s'inclou una anàlisi de la situació del japonès a Espanya, explorant diferents opcions formatives, acadèmies i nivells d'ensenyament disponibles, amb

l'objectiu de contextualitzar l'aprenentatge d'aquesta llengua en l'àmbit educatiu espanyol.

Resumen: Este trabajo presenta la creación de un método de estudio del idioma japonés para llevarlo a cabo de manera autodidacta, debido a la poca oferta que hay hoy en día en España para conseguir un nivel avanzado. Abordando la adquisición del japonés como lengua extranjera desde una perspectiva teórica y práctica, se exploran diferentes hipótesis sobre la adquisición de segundas lenguas, acompañado de un extenso análisis sobre el estudio autodirigido y la autonomía del estudiante dentro y fuera de las aulas. También se hace énfasis en los aspectos de la motivación y la disciplina, y como estos son clave para llevar hacia adelante el estudio. Además, se incluye un análisis de la situación del japonés en España, explorando diferentes opciones formativas, academias y niveles de enseñanza disponibles, con el objetivo de contextualizar el aprendizaje de esta lengua en el ámbito educativo español.

Abstract: This work presents the creation of a study method for the Japanese language to be carried out in a self-directed manner, due to the limited availability in Spain for achieving an advanced level. Addressing the acquisition of Japanese as a foreign language from both a theoretical and practical perspective, it explores different hypotheses on second language acquisition, accompanied by an extensive analysis of self-directed learning and student autonomy both inside and outside the classroom. It also emphasizes aspects such as motivation and discipline, and how these are key factors in sustaining the learning process. Furthermore, it includes an analysis of the situation of Japanese in Spain, exploring different educational options, academies, and available proficiency levels, with the aim of contextualizing the learning of this language within the Spanish educational context.

Índice

1. Introducción 1
   1.1. Tema del trabajo y motivaciones 2
   1.2. Marco teórico y metodología 3
   1.3. Estructura del trabajo 4
2. Estado de cuestión 5
   2.1. Estudio teórico 5
      2.1.1 Teorías de la adquisición de segundas lenguas 6
      2.1.2 La autonomía del aprendiz 8
      2.1.3 Técnicas de estudio efectivas 12
      2.1.4 Motivación y disciplina 15
3. Realidad del aprendizaje del japonés en España 17
   3.1. Problemas en el avance a partir del nivel intermedio 17
   3.2. Resultados de entrevistas 20
4. Estudio autodidáctico del japonés avanzado 23
   4.1. Organización del estudio: El sistema de bloques 23
      4.1.1 Pomodoro 1 (25 min): Repaso de gramática. 24
      4.1.2 Pomodoro 2 (25 min): Kanji y vocabulario 24
      4.1.3 Pomodoro 3 (25 min): Escucha Activa. 28
      4.1.4 Pomodoro 4 (25 min): Lectura Extensiva y Consolidación. 30
5. Conclusiones 33

1. Introducción

En las últimas décadas, el aprendizaje de lenguas ha experimentado una transformación profunda impulsada por la digitalización y la expansión global de los recursos educativos en línea. Este cambio no solo ha reconfigurado cómo se enseña, sino fundamentalmente cómo se concibe el rol del estudiante en su propio proceso formativo. La noción de aprendizaje autónomo o autodidáctico se ha posicionado como central en la educación superior contemporánea, especialmente en contextos donde se busca desarrollar competencias lingüísticas avanzadas que vayan más allá de lo que los espacios formales pueden ofrecer. Los estudiantes actuales contamos con herramientas que generaciones anteriores no tenían, lo que abre nuevas posibilidades, pero también nuevos desafíos en términos de gestión de la autonomía y la autorregulación. Dentro de este panorama general, el aprendizaje de la lengua japonesa representa un caso especialmente interesante y relevante. El japonés ocupa un lugar estratégico tanto en el ámbito académico como en el profesional y cultural. A nivel global, aproximadamente el 80% de los aprendices de japonés se encuentran en Asia, región donde su estudio se ha visto impulsado por el crecimiento económico de Japón, las políticas educativas de los países vecinos y, cada vez más, por el atractivo de la cultura popular japonesa. He aquí donde aparece el primer problema. La distancia del país asiático con Europa genera que, inconscientemente, a cuanta más distancia se está de japón, menor sea la importancia que se le da a esta lengua, y a mi parecer, este sea el factor fundamental de porqué se tarda más en aprender el idioma japonés. Es cierto que, hoy en día, gracias a internet, la cantidad de recursos es infinitamente superior a la de años atrás, sin embargo, el factor humano y el poder estar en contacto con el idioma en tu día a día cuando sales de casa sigue siendo primordial para poder desarrollar unas competencias sociolingüísticas notorias.

1.1. Tema del trabajo y motivaciones

Aprender japonés presenta retos específicos y significativos que lo diferencian de otras lenguas europeas. El sistema de escritura (hiragana, katakana y kanji), la distancia tipológica respecto al español, la complejidad gramatical (niveles de cortesía, orden de palabras flexible) y la necesidad de un contacto continuo con input auténtico para alcanzar un nivel verdaderamente avanzado hacen que el autoaprendizaje requiera una estrategia deliberada, recursos bien seleccionados y una fuerte autorregulación. Es precisamente en estos contextos, donde los cursos universitarios presenciales son limitados en duración e intensidad, bajo mi punto de vista, y donde el autoaprendizaje se convierte en una herramienta indispensable para progresar hacia niveles superiores (intermedio-avanzado) que abran acceso real al uso profesional o académico del idioma. Este proyecto está pensado para las personas que, más que querer aprender japonés, tienen la necesidad de ello. Considero esta dualidad entre querer y necesitar importante, la cual será detallada más adelante. Es importante destacar también que, el aprendizaje autónomo apoyado en tecnología permite a los estudiantes, en gran medida, progresar a su propio ritmo, acceder a comunidades de práctica globales y construir el conocimiento de manera contextualizada, conectado con sus propios intereses y objetivos profesionales o académicos.

Es en este contexto donde se inscribe el presente trabajo. Partiendo de la importancia del autoaprendizaje para el desarrollo de la competencia en japonés avanzado, y reconociendo que los estudiantes de Estudios de Asia Oriental necesitan estrategias concretas y bien fundamentadas para mantener y acelerar su progreso fuera de las aulas, este trabajo aborda el aprendizaje autodidacta del japonés avanzado como objeto de estudio y análisis reflexivo. El objetivo no es solo documentar la experiencia personal de aprendizaje, sino extraer de ella lecciones que contribuyan a la comprensión del fenómeno y que puedan ser útiles para otros estudiantes, docentes e investigadores interesados en optimizar los procesos de autoaprendizaje de lenguas asiáticas complejas.

El tema de este trabajo de fin de grado es el estudio del aprendizaje autodidacta del japonés avanzado, entendiendo por autodidacta un proceso en el que el estudiante asume la responsabilidad principal de planificar, gestionar y evaluar su aprendizaje fuera del marco de una enseñanza reglada intensiva. El trabajo se centra especialmente en las

estrategias utilizadas para desarrollar la gramática, el vocabulario, los kanjis, la comprensión lectora, la expresión escrita, la comprensión y la expresión orales, así como en la manera en que estas estrategias se articulan en un proyecto personal de estudio a medio/largo plazo. Las motivaciones para elegir este tema son tanto personales como académicas. Por un lado, el interés por la lengua y la cultura japonesas, propio de los estudios de Asia Oriental, me impulsa a buscar formas de aprendizaje que vayan más allá de las horas de clase y me permitan un contacto continuado con el idioma. Por otro lado, existe la necesidad práctica de desarrollar autonomía para alcanzar un nivel avanzado de japonés en un contexto universitario donde el tiempo presencial y los recursos formales son limitados, lo que hace del autoestudio una herramienta indispensable, y más cuando las clases impartidas en la universidad tan solo alcanzan un nivel intermedio del idioma (nivel N3). Además, la escasez de academias que impartan japonés de nivel avanzado en el territorio, y el elevado precio de los profesores individuales provocan en mi un impulso para poder llegar a mi objetivo final de dominar la lengua pese a que mis recursos no sean los más idóneos.

1.2. Marco teórico y metodología

El presente Trabajo de Fin de Grado se enmarca en el grado en Estudios de Asia Oriental, específicamente dentro del área de lengua japonesa y los estudios lingüísticos aplicados. De manera más concreta, se sitúa en el campo de la enseñanza y aprendizaje del japonés como lengua extranjera, ámbito que analiza los procesos de adquisición lingüística, las estrategias de aprendizaje y los distintos modelos metodológicos orientados al desarrollo de la competencia comunicativa. Dentro de este marco, el trabajo se inscribe en el área de la adquisición de segundas lenguas (popularmente conocido como Second Language Acquisition), disciplina que estudia los mecanismos cognitivos y estratégicos implicados en el aprendizaje de una lengua distinta de la materna. Asimismo, se vincula con los estudios sobre aprendizaje autónomo, entendidos como aquellos procesos en los que el aprendiz asume la responsabilidad en la planificación, gestión y evaluación de su propio progreso lingüístico. El objeto de estudio, el análisis de un proceso autodidacta y la creación de un método orientado a la consecución de un nivel avanzado de japonés sitúa este trabajo en la intersección entre la didáctica de lenguas extranjeras y la reflexión metodológica aplicada al aprendizaje fuera del contexto institucional. En este

sentido, el enfoque adoptado es predominantemente lingüístico, centrado en la construcción progresiva de competencias gramaticales, léxicas y discursivas en lengua japonesa. Por tanto, este TFG se adscribe al ámbito de lengua y lingüística dentro de los Estudios de Asia Oriental, con una orientación aplicada que busca contribuir a la comprensión del aprendizaje autodidacta del japonés desde una perspectiva metodológica y analítica.

1.3. Estructura del trabajo

El Trabajo de Fin de Grado se organiza en cinco capítulos principales que articulan el análisis del problema, la propuesta práctica y las conclusiones.

· Capítulo 2: Estado de la cuestión. Este capítulo establece las bases conceptuales y empíricas del estudio. Incluye un marco teórico inicial sobre teorías de adquisición de segundas lenguas (SLA), aprendizaje autodidacta, técnicas de estudio efectivas y factores motivacionales. A continuación, analiza la realidad del aprendizaje del japonés en España, los problemas específicos para avanzar desde el nivel intermedio, y los resultados de entrevistas a exalumnos que ilustran barreras reales y casos de éxito mediante autoestudio.

· Capítulo 3: Estudio autodidáctico del japonés avanzado. Se describe de forma detallada el proceso personal de autoestudio realizado durante diez meses, desde la aprobación del JLPT N3 hasta la preparación del N2, incluyendo recursos, rutinas diarias, dificultades encontradas y evolución del progreso mediante simulacros y evaluaciones continuas.

· Capítulo 4: Propuesta para el estudio autodidáctico de japonés de nivel avanzado. Basándose en el análisis del estado de la cuestión y en la experiencia propia, se formula una rutina de estudio estructurada y transferible para otros estudiantes en contextos similares, con énfasis en la combinación de materiales libres, audiovisuales y práctica con hablantes nativos para compensar la escasez de recursos avanzados en España.

· Capítulo 5: Conclusiones generales del trabajo.

2. Estado de cuestión

El presente capítulo establece las bases teóricas y contextuales que sustentan el análisis del aprendizaje autodidacta del japonés avanzado en España. Inicialmente, se presenta un marco teórico sobre las principales teorías de adquisición de segundas lenguas, el aprendizaje autónomo, las técnicas de estudio efectivas y los factores motivacionales que influyen en el autodidacta. Posteriormente, se analiza la realidad del estudio del japonés en el contexto español, identificando los niveles medios habitualmente alcanzados por los estudiantes y las limitaciones estructurales para progresar hacia niveles avanzados. Finalmente, se presentan los resultados de entrevistas realizadas a exalumnos que ilustran estas barreras desde la experiencia práctica, incluyendo casos de éxito mediante metodología autodidacta. Este análisis conjunto permite fundamentar tanto el estudio personal como la propuesta general de rutina de estudio.

2.1. Estudio teórico

La adquisición de segundas lenguas se define como el proceso mediante el cual niños y adultos que ya conocen al menos una lengua desarrollan conocimiento y uso competente de una lengua adicional, implicando variaciones cognitivas, interferencias interlingüísticas y aprendizaje de funciones comunicativas (Spada & Lightbown, 2010, p.108). Antes de explorar las teorías específicas, resulta fundamental reconocer que el japonés, al no ser la lengua materna de la mayoría de los estudiantes españoles, presenta desafíos inherentes como su sistema de escritura único (hiragana, katakana y miles de kanji), gramática ajena a las lenguas indoeuropeas y patrones de cortesía culturalmente complejos y difíciles de comprender para alguien hispanohablante. Estas barreras explican la dificultad para progresar desde niveles intermedios como el JLPT N3 (nivel intermedio del examen oficial de lengua japonesa), haciendo imprescindible un marco teórico sólido de SLA que analice cómo superarlas mediante estrategias autodidactas de input, interacción y práctica deliberada.

2.1.1 Teorías de la adquisición de segundas lenguas

Una de las teorías fundamentales en SLA es la Hipótesis del Input de Stephen Krashen (1985), integrada en su teoría del monitor. Cristina Sanz (2005) resume que esta propuesta intenta explicar por qué las personas que aprenden una segunda lengua parecen seguir un orden más o menos fijo al incorporar ciertas estructuras gramaticales. Según los estudios de morfemas que cita, este orden de adquisición se observa tanto en la lengua materna (L1) como en una segunda lengua (L2), y se mantiene en distintos tipos de aprendientes (niños y adultos) y en diferentes contextos (clase formal o aprendizaje más natural fuera del aula): "Krashen's (1985) monitor theory, of great influence... attempted to explain precisely the results of morpheme studies in both L1 and L2, which had identified a natural order of acquisition... constant in adults and children, in the classroom and in naturalistic contexts" (Sanz, 2005). Krashen interpreta este fenómeno como evidencia de un "mapa interno" inalterable por factores externos, alimentado exclusivamente por input comprensible (i+1) que contiene estructuras justo un nivel por encima de la competencia actual del aprendiz. Sanz detalla las cinco hipótesis interconectadas que componen este modelo: (a) hipótesis del orden natural; Siempre aprendes las cosas en el mismo orden, aunque tu profe te enseñe diferente, (b) hipótesis del input; Solo aprendes escuchando o leyendo cosas que entiendes un poquito más de lo que ya sabes, (c) filtro afectivo; Si estás nervioso o aburrido, tu cerebro bloquea el aprendizaje. Si estás relajado y motivado, es más sencillo aprender, (d) hipótesis del monitor; Las reglas de gramática solo sirven para corregirte después, no para hablar fluido, y (e) adquisición; hablar japonés automáticamente, y aprendizaje; saberse las reglas del idioma, estableciendo una dicotomía crucial entre acquired knowledge (conocimiento implícito, subconsciente, que genera competencia comunicativa real para comprensión y producción espontánea) y learned knowledge (conocimiento explícito de reglas, limitado a función de autocorrección o "monitor"): "While the former was considered true competence ready for use in comprehension and production, Krashen posited that the latter could be used only for self-correction... exposure to explicit input could result only in learned knowledge, which functioned as a monitor" (Sanz, 2005).

Alahmadi (2019) profundiza esta perspectiva enfatizando que la adquisición requiere "meaningful interaction in the target language - natural communication - in which speakers are concerned not with the form of their utterances but with the messages they are conveying and understanding" (Krashen, 2009, citado en Alahmadi, 2019, p.72), siempre en entornos de baja ansiedad donde el filtro afectivo esté minimizado: "The best methods of language learning are therefore those that supply 'comprehensible input' in low anxiety situations, containing messages that students really want to hear... improvement comes from supplying communicative and comprehensible input, and not from forcing and correcting production" (Krashen, 1989, p.22, citado en Alahmadi, 2019, p.73). Para el proceso autodidacta del japonés, esta teoría justifica priorizar input masivo y auténtico sobre la abundancia gramatical inicial, permitiendo internalizar patrones complejos como keigo o partículas de manera implícita y subconsciente, mientras se utilizan los libros de texto de enseñanza del idioma japonés exclusivamente como "monitor" para pulir producción en simulacros cronometrados.

Sin embargo, la teoría de Krashen ha recibido críticas significativas que cuestionan su solidez empírica y conceptual, tal como las sintetizan Sanz (2005), Alahmadi (2019) y Liu (2015). Sanz destaca las objeciones metodológicas de McLaughlin (1987), quien argumenta que el constructo i+1 "could not be operationalized and therefore could not be measured", considerando que este no se puede medir científicamente, es decir, ¿Cómo sabes lo que es un poquito más difícil para tu nivel?, las hipótesis dependen demasiado entre sí, y el monitor 'todo o nada' simplifica demasiado la realidad (Sanz, 2005). Alahmadi (2019) refuerza esta crítica enfatizando que "comprehensible input on its own is not always sufficient for L2 learning", pues "processing of comprehension is different from processing of production" (Zhang, 2009, p.73), señalando que la comprensión pasiva no equivale automáticamente a competencia productiva, en otras palabras, entender un idioma no significa necesariamente hablarlo, el cual puede derivar en un problema crucial para japonés avanzado donde por ejemplo hablar usando keigo requiere más que entenderlo. Liu (2015) profundiza esta debilidad estructural: "Krashen never defined 'comprehensible input' precisely, giving rise to the untestability of the hypothesis" (McLaughlin, 1987,

p.142), añadiendo que el orden natural es una teoría no existente. Estas limitaciones explican por qué la rutina de estudio que se busca crear en este trabajo integra output activo (simulacros JLPT, conversaciones con nativos) más allá del input pasivo.

En conclusión, para el estudio autodidacta del japonés, las teorías SLA revelan que el input comprensible de Krashen constituye base necesaria pero insuficiente sin interacción, procesamiento activo y reestructuración cognitiva. Lo más interesante emerge al integrar estas perspectivas: el autodidacta debe crear artificialmente las condiciones óptimas que faltan en España, input i+1 masivo, negociación real con nativos japoneses, output forzado vía simulacros JLPT N2, compensando así la ausencia de clases avanzadas mediante autonomía deliberada.

2.1.2 La autonomía del aprendiz

El estudio autodidacta tiene una larga historia ligada a la idea de que aprender no depende solo de la enseñanza formal, sino también de la capacidad del propio estudiante para organizar, regular y evaluar su progreso. Su desarrollo moderno se consolidó en la segunda mitad del siglo XX, cuando la investigación educativa empezó a poner más atención en la autonomía del aprendiz, el aprendizaje autorregulado y el papel activo del estudiante. En el ámbito de las lenguas, esta perspectiva cobró especial importancia al mostrar que el aprendizaje puede continuar fuera del aula y apoyarse en recursos personales, tecnológicos y sociales. Tras haber revisado algunas de las principales teorías de adquisición de segundas lenguas, resulta especialmente relevante examinar el lugar que ocupa el propio aprendiz en este proceso. Este punto se centra precisamente en la autonomía del aprendiz, tomando como referencia central el libro Autonomie et apprentissage des langues étrangères de Henri Holec.

Henri Holec es uno de los autores que más claramente han definido la autonomía del aprendizaje de lenguas. No entiende la autonomía simplemente como “estudiar solo”, sino como la capacidad de hacerse cargo de su propio aprendizaje. Esta capacidad se refiere a la posibilidad de tomar decisiones responsables sobre los distintos aspectos del proceso de aprendizaje, y no solo a la mera ejecución de actividades propuestas por profesores en las aulas.

En su obra, Holec (1979) parte de una definición general de autonomía como “la capacidad de tomar en carga la responsabilidad de sus propios asuntos”, que en el

contexto del aprendizaje de lenguas se traduce en la capacidad de hacerse cargo de la responsabilidad de su propio aprendizaje. Una de las ideas centrales de Holec es que ser autónomo no implica necesariamente un aprendizaje totalmente autodirigido. En otras palabras, el alumno puede poseer la capacidad de autodirección (ser autónomo) sin que, en un momento dado, decida usarla completamente. Por el contrario, un aprendizaje autodirigido es el resultado de la aplicación de esa capacidad en la práctica: el alumno elige objetivos, contenidos, métodos, ritmo y evaluación, con o sin la ayuda de un profesor o de materiales didácticos. En este caso, este es el punto más interesante para este trabajo.

Es importante distinguir como, en el aprendizaje dirigido, el profesor o la institución definen los objetivos, contenidos y progresión, y el alumno se limita a seguir un programa único y colectivo, como se ha seguido siempre en las escuelas, por ejemplo. Y aunque puedan integrarse algunas opciones de ritmo o momento de estudio, el control de la dirección general del aprendizaje permanece fuera de la esfera del alumno. En estas situaciones, la responsabilidad principal recae en la institución, y el alumno mantiene, en la práctica, una relación pasiva y dependiente con el conocimiento. Sin embargo, en el aprendizaje autodirigido, en cambio, el alumno participa activamente en la definición de objetivos, contenidos y métodos, y suele controlar el ritmo y el momento del aprendizaje, con o sin apoyo de materiales o del profesor. Holec (1979) precisa, sin embargo, que la autodirección no es un fenómeno absoluto, sino que admite distintos niveles. Existen, por ejemplo, aprendizajes autodirigidos con apoyo, en los que el alumno asume la responsabilidad de su propio aprendizaje, pero recibe orientación, recursos y acompañamiento que le ayudan a progresar. También hay aprendizajes “salvajes”, sin apoyos estructurados, en los que el alumno gestiona su proceso casi de forma totalmente independiente.

Partiendo de esa base, Holec (1979) precisa que la libertad del aprendizaje se manifiesta en cinco niveles interconectados: determinación de objetivos, definición de contenidos y progresión, selección de métodos y técnicas, control del proceso de adquisición, y evaluación de la adquisición. En el aprendizaje autodirigido, el alumno participa activamente en cada uno de estos niveles, lo que permite organizar el proceso en función de sus necesidades, motivaciones y contexto de vida.

En el nivel de objetivos, el alumno deja de depender de un itinerario único y genérico y empieza a definir sus propios objetivos, personales y flexibles. En lugar de perseguir un modelo basado en “el hablante nativo ideal”, el alumno imagina su propio comportamiento comunicativo en situaciones concretas (por ejemplo, “hablar de trabajo con nativos”, “leer mangas y artículos”, etc.) y define sus propios límites. Este nivel es clave porque permite que el aprendizaje tenga una dimensión altamente personalizada, y que el camino hacia el objetivo se adapte a las circunstancias reales del alumno, y no a un programa estandarizado. Y no es necesario fijarse un solo objetivo, este puede ir madurando con el tiempo por supuesto. En mi caso, el objetivo final es el de dominar el idioma japonés, pero para ello primero considero que es importante contar con una base sólida y avanzar de manera progresiva. Por eso, en un primer momento, el objetivo sería aprobar todos los exámenes del Noken ya que constituyen una meta concreta y delimitada en el tiempo. Una vez alcanzado ese nivel, se podría asumir que existe un dominio considerable del idioma, quedando entonces un proceso de perfeccionamiento de este, que podría ser en su práctica en Japón.

En el nivel de contenidos y progresión, el alumno decide qué aprender y en qué orden, en base a sus objetivos comunicativos. En lugar de aceptar un repertorio global de vocabulario y gramática definido de antemano, el alumno organiza los contenidos a partir de temas y funciones comunicativas, priorizando el significado y el uso. La selección de normas (registro, variedad, nivel de formalidad) se hace a partir de las situaciones de uso de los interlocutores y receptores, y no de una única norma “oficial”. Esta decisión tiene una consecuencia importante: el alumno construye su propia personalidad, es decir, un modo de comunicarse en el que entran tanto las estructuras lingüísticas como las actitudes y la identidad personal.

En el nivel de métodos y técnicas, el alumno elige cómo estudiar. En lugar de limitarse a seguir un conjunto de procedimientos predeterminados, el alumno prueba y evalúa distintas técnicas y selecciona aquellas que mejor se adaptan a sus objetivos y a sus condiciones personales. Este proceso de ensayo y error guiado convierte los métodos en algo orgánico, y permite que el alumno aprenda no solo japonés, sino también cómo aprender japonés de forma más eficaz. Es importante destacar la propia motivación del alumno en aprender el idioma por sí solo y la capacidad de reconocer cuando un método

le es eficaz a lo largo del tiempo para conservarlo y cuando uno no lo es para cambiarlo y ajustarlo lo más rápido posible.

En el cuarto, nombrado control del proceso, el cual se refiere al ritmo y espacio, habla de la capacidad del alumno sobre decidir cuándo, dónde y cuánto estudia, y cómo adapta su ritmo de aprendizaje a su ritmo de adquisición. En el caso de los adultos, las restricciones temporales y espaciales suelen provocar que estos tengan menos oportunidad de estudio que los estudiantes, y la autonomía juega un papel clave y permite ajustar el proceso a esas limitaciones: se puede acelerar el ritmo ante una fecha de examen, aumentando la cantidad o la intensidad de las sesiones, o bien se pueden distribuir los momentos de aprendizaje en función de las horas de mayor disponibilidad. En este nivel, la autonomía se vuelve especialmente visible, porque el alumno deja de seguir un horario impuesto y organiza el proceso en función de su propia vida.

Finalmente, el nivel de evaluación distingue entre evaluación externa y evaluación interna o autoevaluación. Holec subraya que la autoevaluación es un componente clave del aprendizaje autónomo, ya que el alumno se encarga de revisar lo que va aprendiendo según sus propios objetivos y criterios. Este tipo de evaluación permite comprobar si se ha alcanzado realmente lo que se pretendía, y orientar el aprendizaje futuro. En el caso del japonés, la autoevaluación puede materializarse en el uso de herramientas para revisar el contenido estudiado, simulacros de examen del Noken, producciones audiovisuales por internet, ya sean de corta o larga duración, producciones escritas, etc.

En definitiva, la autonomía en el aprendizaje de lenguas, tal y como la plantea Holec (1979), no consiste simplemente en estudiar de forma independiente, sino en asumir la responsabilidad de las decisiones que afectan al propio proceso de aprendizaje. Esta responsabilidad se manifiesta en la definición de objetivos, la selección de contenidos, la elección de métodos, la gestión del ritmo de estudio y la evaluación del progreso. Desde esta perspectiva, el alumno deja de ser un receptor pasivo de conocimientos para convertirse en el principal gerente de su formación, adaptando el aprendizaje a sus necesidades, intereses y circunstancias personales. Aplicado al aprendizaje del idioma japonés, este enfoque ofrece un marco especialmente útil para comprender cómo un estudiante puede construir un itinerario de aprendizaje propio, ajustado a sus metas y circunstancias. La posibilidad de seleccionar contenidos de interés,

experimentar con diferentes métodos de estudio, organizar el tiempo disponible y evaluar periódicamente los resultados permite desarrollar un proceso de aprendizaje más flexible y sostenible a largo plazo.

2.1.3 Técnicas de estudio efectivas

Tras haber presentado algunas de las principales teorías de adquisición de segundas lenguas y haber abordado la noción de autonomía del aprendiz y de aprendizaje autodidacta, resulta pertinente analizar una técnica concreta de estudio que pueda integrarse en este marco. El siguiente apartado se centrará en una estrategia de trabajo especialmente eficaz para el aprendizaje autónomo: el método Pomodoro, una técnica de organización del estudio que facilita la concentración, la planificación del tiempo y la regulación de la carga cognitiva.

El método Pomodoro fue desarrollado por Francesco Cirillo a finales de la década de 1980 con el objetivo de mejorar la concentración y la gestión del tiempo durante el estudio y el trabajo. La idea principal del método consiste en dividir el tiempo de trabajo en bloques cortos y estructurados, conocidos como “pomodoros”, con el fin de mantener la atención de forma sostenida y reducir la fatiga mental.

Más allá de una simple herramienta de productividad, el método Pomodoro parte de la idea de que una mejor percepción y organización del tiempo puede disminuir la ansiedad y favorecer un estudio más eficiente. Según Cirillo (2006), establecer límites temporales claros ayuda a convertir tareas complejas o extensas en actividades más manejables, lo que reduce la sensación de saturación y facilita el inicio del trabajo. Asimismo, el autor destaca la importancia de evitar interrupciones durante cada bloque de estudio, entendiendo cada pomodoro como una unidad de concentración que no se debe dividir.

Otro de los fundamentos del método es la relación entre trabajo y descanso. Cirillo (2006) señala que la alternancia entre períodos de concentración y pausas breves permite mantener un rendimiento más constante a lo largo del tiempo, evitando el agotamiento derivado de sesiones de estudio excesivamente largas. De este modo, el método no solo busca aumentar la productividad, sino también favorecer hábitos de estudio más sostenibles y organizados.

Este se basa en la organización del tiempo de estudio en intervalos breves y estructurados. Tradicionalmente, cada pomodoro consiste en un período de 25 minutos de trabajo completamente enfocado, seguido de una pausa corta de aproximadamente 5 minutos. Tras completar cuatro pomodoros consecutivos, se realiza un descanso más largo, normalmente de entre 15 y 30 minutos. Esta estructura busca mantener altos niveles de concentración sin llegar a producir una fatiga mental excesiva. Uno de los principios fundamentales del método es que, como bien se ha explicado antes, cada pomodoro debe considerarse indivisible. Según Francesco Cirillo (2006), si una sesión de trabajo se interrumpe de forma significativa antes de finalizar, el pomodoro debe darse por inválido y comenzar nuevamente. Esta idea tiene como objetivo desarrollar una atención sostenida y evitar la fragmentación constante del estudio, especialmente en contextos donde las distracciones digitales y las interrupciones son frecuentes.

Además, el método incorpora una planificación previa de tareas y una estimación del esfuerzo necesario para completarlas, organizando las actividades en función del número de pomodoros requeridos. De esta manera, el estudiante puede gestionar mejor su tiempo y establecer objetivos de trabajo más concretos y realistas. El método Pomodoro puede resultar especialmente útil dentro del aprendizaje autónomo de lenguas extranjeras, ya que proporciona una estructura de estudio organizada y sostenible a largo plazo. En contextos de autoaprendizaje, donde el estudiante debe gestionar por sí mismo su tiempo, motivación y objetivos, la división del estudio en bloques breves puede facilitar el mantenimiento de una rutina constante y reducir la sensación de sobrecarga. En este sentido, el método no solo actúa como una técnica de gestión del tiempo, sino también como una herramienta de autorregulación del aprendizaje.

Uno de los principales beneficios del método es su capacidad para mejorar la concentración durante las sesiones de estudio. Al limitar temporalmente la tarea y reducir las interrupciones, el estudiante puede centrar su atención en una única actividad concreta. Esto resulta especialmente relevante en el aprendizaje de lenguas como el japonés, donde determinadas tareas, como el estudio de kanji o la comprensión auditiva, requieren un alto nivel de atención sostenida. Asimismo, la alternancia entre trabajo y descanso puede contribuir a disminuir la fatiga cognitiva derivada de sesiones de estudio excesivamente largas. Francesco Cirillo (2006) destaca que los descansos

forman parte esencial del proceso, ya que permiten recuperar la atención y mantener un rendimiento más estable a lo largo del día. De este modo, el método favorece hábitos de estudio más constantes y sostenibles, aspecto especialmente importante en el aprendizaje de idiomas, donde la exposición continua y prolongada en el tiempo suele desempeñar un papel fundamental.

A pesar de sus ventajas, el método Pomodoro también presenta ciertas limitaciones que deben tenerse en cuenta. En primer lugar, no todas las tareas se adaptan de la misma manera a una estructura rígida basada en intervalos temporales. Algunas actividades que requieren una concentración prolongada o un estado continuo de inmersión, como la redacción extensa, la traducción o el análisis complejo de textos, que pueden verse interrumpidas negativamente por pausas frecuentes. En estos casos, la fragmentación del trabajo podría dificultar el mantenimiento de un estado de concentración profunda. De la misma manera, la efectividad del método depende en gran medida de la disciplina y la constancia del estudiante. Aunque la técnica propone mecanismos para reducir las interrupciones, mantener la atención durante cada pomodoro puede resultar complicado en entornos con numerosas distracciones digitales o sociales. El autor reconoce que esto requiere un proceso de adaptación y autocontrol. Por otro lado, los descansos también pueden convertirse en una fuente de distracción si no se gestionan adecuadamente. Actividades como revisar redes sociales o utilizar el móvil durante las pausas pueden dificultar la recuperación de la concentración y prolongar de manera innecesaria el tiempo de descanso. De igual forma, algunos estudiantes pueden percibir el método como excesivamente mecánico o restrictivo, especialmente cuando se aplica de manera rígida sin adaptarlo a las necesidades personales o al tipo de actividad realizada. Por ello, aunque el método Pomodoro puede constituir una herramienta útil para organizar el estudio y mejorar la concentración, su aplicación debe entenderse de forma flexible y adaptarse a las características individuales de cada estudiante y contexto de aprendizaje.

2.1.4 Motivación y disciplina

En este apartado me veo en la obligación de redactar desde un punto de vista más personal una parte que considero crucial a la hora de aprender un nuevo idioma o cualquier otro tipo de habilidad de manera autodidacta. Lo incluyo dentro del estudio teórico porque considero fundamental los dos conceptos del título de este subapartado para poder llevar con buen pie el proyecto que estoy desarrollando.

Primero me gustaría hacer énfasis en la motivación, pudiendo definir esta misma como la "chispa" que impulsa a actuar frente a un propósito que se quiere llevar a cabo. Bajo mi punto de vista, la motivación es sobre todo ese impulso inicial y crucial que aparece cuando se quiere llevar a cabo un nuevo proyecto. Como muestra, sigamos mi ejemplo. Mi motivación en crear esta rutina de estudio autodidacta del idioma japonés viene dada por el hecho de querer vivir en el país Nipón en un futuro, sabiendo que tener un muy bien nivel de su idioma es crucial para poder desarrollar mi vida allá y siendo consciente también de que mis opciones de recibir las enseñanzas del idioma por parte de un maestro en mi país local se ven cada vez más reducidas a medida que avanzo con mi estudio. Picó Lozano (2014) distingue entre motivación intrínseca y motivación extrínseca. La primera hace referencia al interés por realizar una actividad por su propio valor, es decir, por el placer o la satisfacción que produce aprender. La segunda, en cambio, se produce cuando una persona realiza una actividad con el objetivo de conseguir algo externo a ella, como alcanzar una meta concreta, obtener una recompensa o evitar consecuencias negativas. Esta distinción resulta útil para entender mi propio proceso de aprendizaje, ya que mi interés por el japonés no responde únicamente a una motivación extrínseca, como la idea de vivir en Japón en el futuro, sino también a una motivación intrínseca vinculada al gusto por la lengua, por el aprendizaje autónomo y por el progreso personal que implica dominarla. En este sentido, la motivación intrínseca es especialmente importante en un proceso autodidacta, porque sostiene la continuidad del estudio más allá de los resultados inmediatos. Por su parte, la motivación extrínseca ayuda a orientar el esfuerzo hacia un objetivo concreto, como puede ser alcanzar un nivel suficiente de competencia lingüística para desenvolverse en un contexto real de vida en Japón. Ambas dimensiones no se excluyen, sino que pueden coexistir y reforzarse mutuamente durante el aprendizaje.

Sin embargo, la motivación que tuve en un inicio ha ido disminuyendo con el tiempo porque a medida que mi situación se vuelve habitual, el cerebro se adapta y deja de recibirla como algo estimulante, reduciendo así su intensidad. Pero no hay que confundir la bajada de motivación con la perdida de interés. Uno debe ser capaz de convertir esta motivación, así como acabo de explicar, en un hábito. Y aquí es donde entra la disciplina, definida como la capacidad de regular las propias acciones, emociones y pensamientos para alcanzar objetivos a largo plazo, implicando el cumplimiento de normas y un comportamiento ordenado. Y es que esta misma es la más importante para llevar a cabo un proceso dedicado a la larga, y ser capaz de combinar tu plan de estudio, y mejorarlo, con la constancia diaria es la clave para poder acercarse cada vez más al objetivo final.

En este sentido, la disciplina no debe entenderse únicamente como una obligación externa, sino como una forma de autorregulación que permite mantener el esfuerzo incluso cuando la motivación inicial disminuye. Jiménez (2024) señala que la disciplina positiva favorece no solo el rendimiento académico, sino también la motivación intrínseca y el bienestar emocional del estudiante. Esto resulta especialmente relevante en un proceso de aprendizaje autodidacta, ya que la constancia diaria depende en gran medida de la capacidad de mantener rutinas estables y de cumplir con el plan de estudio incluso en los momentos de menor entusiasmo. Asimismo, los autores muestran que la disciplina puede contribuir a crear un entorno de aprendizaje más saludable y eficaz, en el que el estudiante logra sostener su compromiso con las tareas y avanzar de forma progresiva hacia sus objetivos. En mi caso, esto se traduce en la necesidad de transformar la motivación inicial en un hábito de trabajo, de modo que el estudio del japonés no dependa únicamente del impulso momentáneo, sino de una práctica regular y organizada a lo largo del tiempo.

3. Realidad del aprendizaje del japonés en España

Los datos oficiales del JLPT (2021-2025) en los exámenes del mes de julio revelan un estancamiento estructural en España frente a Polonia (país similar a España) y Corea (país más cercano a Japón) cuando se comparan participantes en N1 (avanzado), N5 (principiante) y totales. España mantiene N1 consistentemente bajos (37-47 anuales, media 42) pese a totales estables (900-1000), con N5 fuertes (347-415). Polonia, con totales similares (700), supera los N1 españoles (49-67, media 57). Por otra parte, Corea arrasa: N1 masivos (10.534-13.576, media 12.139) frente a totales entre 30 y 50 veces superiores.

País	N1	N5	Total	Ratio N1/Total
España	42	380	939	4.5%
Polonia	57	244	735	7.8%
Corea	12.139	1.940	40.712	29.8%

Tabla 1. Cantidad de alumnos por nivel y país

España genera muchos principiantes, pero retiene <5% hasta N1, frente al prácticamente el doble en Polonia y 6 veces en Corea, evidencia cuantitativa del "techo intermedio".

3.1. Problemas en el avance a partir del nivel intermedio

En este apartado se analizarán y compararán distintas opciones disponibles actualmente para el estudio del japonés en España, con el objetivo de obtener una visión más clara sobre la situación de su enseñanza y accesibilidad dentro del país. Para ello, se estudiarán diferentes academias y centros especializados, especialmente en ciudades como Madrid y Barcelona, observando aspectos como los niveles impartidos, la preparación para exámenes oficiales como el JLPT, la modalidad de las clases, la duración de los cursos y sus precios aproximados. Además, este análisis permitirá observar hasta qué punto la enseñanza del japonés se ha expandido en España durante los últimos años, así como el tipo de oferta educativa existente para estudiantes con distintos objetivos y niveles. A través de la comparación entre academias y programas formativos, también

se podrá identificar el acceso a niveles avanzados y la creciente profesionalización del aprendizaje del japonés en el contexto español.

Centro	Nivel máximo impartido	Precio de los cursos
EOI Barcelona Drassanes	B2.2	325€
Universidad de Barcelona	A1	145€
EI UManresa	N4	No especificado
UOC	A2	335€
Idiomas UPF	A1	270€
Universidad de Alcalá	C	525€
EOI Madrid Jesús Maestro	B2.2	No especificado
EOI Alcalá de Henares	A2.2	No especificado
EOI Móstoles	A2.2	No especificado
Bunkyo Madrid	N1	110€ / Mes
Mitoyo Madrid	B1.2	450€
Japonia Barcelona	B2.2	288€ / Mes

Tabla 2. Escuelas de idioma japones y sus servicios en Barcelona y Madrid

Para la elaboración de esta comparativa se han tomado como referencia distintos centros de enseñanza de japonés presentes en el listado de instituciones recomendado por la Embajada del Japón en España.

Como puede observarse en la tabla, la oferta de enseñanza de japonés en España presenta una concentración notable en los niveles iniciales e intermedios. De los centros analizados, la mayoría imparten cursos que abarcan desde los niveles básicos (A1-A2) hasta niveles intermedios (B1-B2), mientras que la oferta para niveles avanzados resulta más limitada. Entre las excepciones destacan la Universidad de Alcalá, que ofrece formación hasta el nivel C, pese a que no hay ninguna información sobre que se aprende en dicho nivel, y algunas academias especializadas como Bunkyo en Madrid, que

preparan al alumnado hasta el nivel N1 del Noken. Asimismo, se aprecia una considerable variación en los precios de los cursos. Los programas universitarios y las escuelas oficiales de idiomas suelen presentar costes más reducidos, situándose generalmente entre los 145 y los 335 euros por curso. Por el contrario, las academias privadas especializadas muestran precios significativamente más elevados, alcanzando los 288 euros mensuales en el caso de Japonia Barcelona o los 450 euros por curso en Mitoyo Madrid.

En conjunto, los datos sugieren que el acceso a los niveles básicos e intermedios de japonés está relativamente extendidos en España, mientras que la formación avanzada depende en mayor medida de instituciones especializadas. Además, el hecho de que únicamente una parte muy reducida de los centros analizados alcance niveles equivalentes al N1 pone de manifiesto que la oferta de japonés avanzado sigue siendo limitada. Esta situación puede influir en la continuidad del aprendizaje, ya que los estudiantes que desean alcanzar un dominio elevado del idioma disponen de menos opciones formativas y, en muchos casos, deben asumir costes más elevados.

Dentro del contexto de la Facultad de Traducción e Interpretación, en el grado de estudios de Asia Oriental de la Universidad Autónoma de Barcelona, me gustaría destacar mi experiencia personal relacionándola con el principal problema que aborda este trabajo. Los cursos de japonés en este grado universitario están divididos en 6 asignaturas distintas (desde el japonés 1 hasta el japonés 6), repartidas en una asignatura por semestre. El nivel de dichas clases parte desde el más básico hasta un japonés que se podría considerar intermedio. Esto se evidencia por los libros de texto utilizados, siendo en el primer año universitario el “Minna no nihongo 1” de dificultad principiante, “Minna no nihongo 2” de dificultad principiante en el segundo año y el “Minna no nihongo 1” de dificultad intermedia para el tercer año. A partir de este punto, si quieres seguir progresando con tu nivel de japonés por vía universitaria, debes de realizar un intercambio al país Nipón, ya que en el cuarto año del grado no se imparten clases de japonés en la propia universidad.

No obstante, esta situación no es exclusiva de la Universidad Autónoma de Barcelona. En España existen otras universidades que ofrecen el grado de estudios de Asia oriental con un enfoque relacionado con el aprendizaje de la lengua japonesa y programas de movilidad con universidades japonesas, como la Universidad Autónoma

de Madrid, la Universidad de Salamanca, la Universidad de Sevilla o la Universidad de Málaga. Al igual que ocurre en la UAB, estos programas permiten a los estudiantes adquirir una base lingüística y cultural sólida, complementada posteriormente mediante estancias académicas en Japón. De este modo, el intercambio universitario se convierte en una herramienta fundamental para aquellos estudiantes que desean continuar desarrollando su competencia lingüística más allá de los niveles intermedios que suelen alcanzarse durante los estudios realizados en España. Esta realidad pone de manifiesto la importancia de la movilidad internacional dentro de la formación especializada en lengua japonesa, especialmente en aquellos casos en los que la oferta de asignaturas avanzadas es limitada o inexistente en la universidad de origen.

3.2. Resultados de entrevistas

Para terminar el capítulo del estado de cuestión, considero interesante realizar una serie de entrevistas a diferentes alumnos de japonés alrededor del mundo que hayan conseguido alcanzar un nivel avanzado. Estas han sido hechas a diferentes alumnos que he conocido a lo largo de mi etapa universitaria alrededor del mundo. Por una parte, tuve el placer de entrevistar a Adrià Sedó y Silvia, estudiantes de la facultad de traducción e interpretación de la universidad autónoma de Barcelona. Por otra parte, entrevisté también a Joice Chan y Gunhui Lee, una chica Hongkonesa y un chico coreano que conocí durante mi estancia de intercambio en Japón. No solo por su experiencia, pero también he considerado interesante entrevistar no solo a perfiles de alumnos de mi universidad, sino también a personas asiáticas para poder comparar en cierta manera las similitudes y diferencias que pueden presentar los alumnos de japonés de distintas partes del mundo.

Empecé mis entrevistas preguntando sobre cuánto tiempo consideraron que tardaron en aprender japonés correctamente. Aquí pude apreciar un patrón interesante y es que los estudiantes asiáticos tardaron menos tiempo en dominarlo que los españoles. Mientras que ellos tardaron 3-4 años, Silvia y Adrià me contestaron ambos que no fue hasta el quinto o sexto año que, o bien empezaron a hacer amistades con personas japonesas o directamente se fueron a Japón para su programa de intercambio. Puede haber mil razones de porque unas personas aprenden antes que otras

obviamente, pero me resultó curioso que las dos personas asiáticas me contestaran periodos de tiempo más cortos que las españolas.

Seguidamente continué con la rutina de estudio que tenía cada uno. Joyce fue la más directa, comentado que ella se fijó el objetivo de aprobar los exámenes n2 y n1, y su única rutina fue un mes antes de cada examen, pasarse 7 u 8 horas diarias estudiando y repasando los libros de texto. Silvia y Coni no fueron muy precisos tampoco, y simplemente comentaron que ellos se fijaban como objetivos los exámenes del Noken, y estudiaban en función del examen al que se iban a presentar, pero con más tiempo de antelación que Joice. Adri fue más preciso, y comentó que él estudiaba cada día, sobre todo en su periodo de intercambio, ya que en su universidad tenía pruebas de todo tipo cada semana y aprovechaba para ir después de clase a la biblioteca de la universidad.

Seguidamente, todos me hablaron sobre sus estrategias y todos coincidieron en que la mejor manera de aprender japonés era la inmersión lingüística. Más allá de estudiar para el examen, lo mejor que uno puede hacer es consumir contenido en internet en japonés. También me comentaron sobre la importancia de dedicarle un tiempo al estudio del idioma. Joyce comentó que buscara a gente con quien hablar japonés y no tuviera miedo a equivocarme y que sobre todo, fuera curioso cuando hablara con nativo. Coni también dijo algo muy interesante y es que no solo me interesara por el idioma, sino también en la cultura y la vida en Japón.

A la hora de preguntar sobre estrategias más concretas, todos coincidieron en que lo mejor para estudiar Kanji era escribiéndolo sobre un papel y practicar también usando tarjetas o flashcards. Por otra parte, en cuanto a la gramática, no había otro secreto que estudiarse las fórmulas y practicar con ejercicios encarados al Noken. Para la lectura y la escucha, lo que uno mejor puede hacer es relacionarlo con un hobby. Por ejemplo, Coni y Joyce comentaron que ellos aprendieron mucho japonés a través de la música, escuchando y traduciendo canciones. Por otra parte, Adrià, por ejemplo, comentó que le gustaba mucho escuchar intervenciones sobre políticos japoneses y aprender a través de ello. Lo más importante es sin duda que hagas el esfuerzo de dedicar tu tiempo libre a sumergirte lo máximo posible en el idioma.

En cuanto al tiempo que tardaron en pasar de un nivel intermedio a avanzado, que es en lo que se centra este trabajo, todos comentaron que fue cuando dieron el salto del nivel N3 al nivel N2, y este salto tardo en darse alrededor de 2 años para todos.

Para terminar las entrevistas, pregunté a cada alumno sobre momentos que consideraron complicados durante su aprendizaje del japonés. Joice me dijo que para ella el japonés es un idioma de contexto, es decir, que si no sabes bien el contexto sobre lo que escucha o lees, puedes confundir muchas palabras que suenan o se escriben igual pero tienen significados diferentes. Y eso a ella le costaba mucho al principio. Por otra parte, Adrià hizo énfasis en que el japonés que se aprende en los libros y el que se habla fuera del ambiente académico es totalmente distinto. Comentó que la mejor manera de salir hacia adelante fue hablar con personas japonesas y no tener miedo a equivocarse. Paralelamente, otro obstáculo que encontró fue que cuando hablaba con japoneses de fuera de Tokio, algunos tenían acentos diferentes que constaba entender. Silvia dijo que cuando peor lo pasó fue cuando tuvo momentos donde no podía dedicar su atención al japonés en los periodos de selectividad y un año que tuvo que hacer en bélgica, siendo este segundo caso más complicado aún porque tenía que hacerlo todo en francés. Lo solucionó reenganchándose al japonés a través de contenidos online y de usar el idioma diariamente otra vez. Por último, Coni, fue más "light", diciendo que cuando peor lo pasó fue con los kanjis, y su mejor manera de solucionarlo fue leyendo y hablando con personas nativas.

4. Estudio autodidáctico del japonés avanzado

El aprendizaje autodidáctico del japonés avanzado exige una estructura sistemática que permita mantener la consistencia y la progresión a lo largo del tiempo. En lugar de una aproximación desorganizada basada en la motivación puntual, este trabajo se fundamenta en un modelo de sesiones diarias estructuradas de dos horas, utilizando la técnica Pomodoro (ciclos de 25 minutos de trabajo concentrado seguidos de 5 minutos de descanso) como marco temporal.

4.1. Organización del estudio: El sistema de bloques

Para abordar la complejidad del japonés avanzado sin apoyo docente externo, he diseñado una rutina de estudio basada en la sistematización y la gestión eficiente de la energía mental. El método consiste en una sesión diaria de dos horas, estructurada mediante la Técnica Pomodoro (ciclos de 25 minutos de actividad intensa seguidos de 5 minutos de descanso).

En primer lugar, la investigación cognitiva sobre aprendizaje de idiomas demuestra que sesiones breves y regulares generan mejores resultados de retención que sesiones largas esporádicas. El cerebro es fisiológicamente incapaz de mantener atención plena durante más de 25-30 minutos en tareas de alta carga cognitiva, especialmente cuando estas implican memorización de caracteres (kanjis), análisis gramatical complejo, etc. En segundo lugar, la consistencia diaria (dos horas cada día, incluso los fines de semana) transforma el aprendizaje de "una actividad más" en un hábito integrado, lo que es especialmente relevante en contextos de autoaprendizaje donde no existe presión externa de asistencia. Y más en el aprendizaje de un idioma, donde su base se fundamenta en la práctica diaria y constante de la lengua. Los estudios recientes sobre la técnica pomodoro en aprendizaje de idiomas muestran que esta metodología mejora significativamente la disciplina, la concentración y la motivación, reduciendo simultáneamente la fatiga mental que es una de las causas principales de abandono en estudiantes que intentan autoaprendizaje intensivo. Además, permite medir y registrar el tiempo de exposición, un dato cuantitativo crucial para el

análisis retrospectivo de qué horas de estudio coincidieron con mayor progreso. Es importante destacar también que, los tiempos explicados en este trabajo son orientativos, es decir, cada estudiante puede adaptar sus minutos de estudio y descanso acorde a sus necesidades, sin embargo, es importante priorizar que ni las sesiones de estudio ni de descanso sean muy largas, por eso, bajo mi punto de vista, dividir el estudio en tandas de media hora es la mejor opción.

Dentro de cada sesión de dos horas (cuatro Pomodoros), la distribución de tareas responde a una lógica de carga cognitiva decreciente:

4.1.1 Pomodoro 1 (25 min): Repaso de gramática.

El primer bloque, realizado con la mente más fresca, se dedica a la gramática formal. La estrategia consiste en consultar manuales de referencia de nivel intermedio-avanzado para estudiar puntos gramaticales específicos. El proceso es activo: no solo se lee la teoría, sino que se anota manualmente cada estructura en un cuaderno de estudio, acompañada de su explicación, reglas de conexión y, crucialmente, la traducción más natural al español. Para mí, este es el momento más pesado y que más concentración requiere, por eso es importante focalizarse en la calidad del estudio, no en la cantidad. Es decir, no sirve de nada aprenderse 20 nuevos puntos gramaticales en 20 minutos si luego no somos capaces de recordar más de 2. Además, bajo mi experiencia, la gramática no es la parte más importante del japonés.

4.1.2 Pomodoro 2 (25 min): Kanji y vocabulario

El segundo bloque actúa como puente entre el estudio teórico y el input real. Se centra en el aprendizaje de kanjis y vocabulario nuevo que han ido apareciendo en sesiones anteriores (ya sea en lecturas o audios previos) y que fueron anotados por resultar desconocidos o confusos. Considero que este es el punto más importante del estudio. En el japonés, al ser un idioma tan alejado del español y el catalán, es fundamental tener un rico vocabulario para tener la capacidad de entender, por lo menos, parte del mensaje que se está recibiendo cuando no se entiende la totalidad del mismo, ya que, de esta manera, podemos preguntarle al emisor que reformule su mensaje de una forma más sencilla sabiendo nosotros el contexto del mensaje original.

Quizlet: Tarjetas repetitivas

La repetición espaciada, base de aplicaciones como Anki o Quizlet, optimiza la retención a largo plazo de kanji y vocabulario, donde se requieren miles de caracteres. Esta técnica supera al estudio masivo tradicional al programar revisiones en intervalos crecientes basados en rendimiento individual, forzando recuperación activa, no a una mera relectura pasiva. Así operacionaliza el input i+1 de Krashen presentando kanji y vocabulario justo por encima del nivel consolidado, mientras activa el procesamiento hacia intake según Gass (1997) y el paso crítico del input pasivo a conocimiento interno que Alahmadi (2019) y Liu (2015) reconocen como esencial más allá de la mera comprensión. Para el japonés, multiplica eficiencia frente a listas estáticas, transformando estudio reactivo en un sistema adaptativo que integra output activo (simulacros de exámen), respondiendo a las críticas de McLaughlin (1987) y Zhang (2009) sobre las limitaciones del input pasivo exclusivo.

Una vez ya se han adquirido los nuevos conocimientos diarios que conforman la parte más tediosa que es la gramática y el vocabulario (incluidos los kanji), es hora de anotar y agrupar todos estos nuevos conocimientos de manera que se pueda repasar a través de la recuperación activa. En este momento es cuando entran las tarjetas repetitivas popularmente conocidas como “flashcards”. Las flashcards se han convertido en una de las herramientas más utilizadas dentro del aprendizaje de lenguas extranjeras, especialmente en contextos de estudio autónomo y digital. De manera general, las flashcards consisten en tarjetas de aprendizaje que contienen información breve y concreta, normalmente formada por una palabra, expresión o estructura lingüística acompañada de su significado, traducción, pronunciación o incluso imágenes relacionadas. Su principal objetivo es facilitar la memorización y la recuperación de información mediante la repetición constante y el refuerzo visual.

Uno de los aspectos importantes de las flashcards es su flexibilidad dentro del aprendizaje autodidacta. A diferencia de otros métodos más rígidos, las tarjetas de vocabulario permiten que el estudiante adapte el ritmo de estudio a sus propias necesidades, pudiendo repasar contenido en cualquier momento y centrarse especialmente en aquellas palabras o expresiones que presentan mayor dificultad. Asimismo, el uso continuado de este tipo de herramientas favorece la repetición

espaciada, técnica de aprendizaje basada en revisar la información antes de que esta sea olvidada, fortaleciendo así la memoria a largo plazo. Diversos estudios académicos han analizado la efectividad de las flashcards dentro del aprendizaje de lenguas extranjeras. Uno de ellos es el realizado por Khan (2022), centrado en el uso de flashcards digitales para la enseñanza de vocabulario en inglés como lengua extranjera en contextos de aprendizaje online. Según el autor, uno de los principales problemas detectados durante este contexto fue la disminución de la motivación y participación del alumnado, así como las dificultades relacionadas con la adquisición y retención de vocabulario. De manera similar, Fahkrunisa y Rizki (2022) analizaron la efectividad de las flashcards de vocabulario en el aprendizaje de inglés y japonés con el objetivo de mejorar la capacidad oral de estudiantes principiantes.

Los autores parten de la idea de que una de las mayores dificultades que experimentan los estudiantes al aprender idiomas extranjeros es la falta de vocabulario suficiente para expresarse oralmente con seguridad. Además, señalan que muchos métodos tradicionales basados únicamente en la memorización repetitiva suelen resultar poco efectivos cuando el estudiante no utiliza posteriormente el vocabulario aprendido dentro de contextos reales de comunicación.

La investigación de Khan (2022) se realizó con estudiantes saudíes de nivel aproximadamente intermedio en inglés, divididos en un grupo experimental y otro de control. El grupo experimental utilizó flashcards digitales con imágenes, traducciones y ejemplos, mientras que el grupo de control siguió métodos tradicionales. Los resultados mostraron mejoras significativamente mayores en el grupo experimental, especialmente en la memorización y comprensión del vocabulario. El estudio concluye que los elementos visuales facilitan la asociación palabra-significado, aumentan la retención léxica y mejoran la motivación, destacando las flashcards como una herramienta eficaz en entornos digitales y de aprendizaje autónomo.

Por su parte, Fahkrunisa y Rizki (2022) llevaron a cabo una investigación-acción en un centro de formación profesional en Indonesia, utilizando flashcards de vocabulario en inglés y japonés en distintos campos temáticos. Las actividades incluían memorización, pronunciación y producción oral. Los resultados evidenciaron una mejora progresiva en la expresión oral, con incrementos significativos en el rendimiento de los

alumnos. Los autores concluyen que las flashcards no solo mejoran la memorización, sino también la fluidez y la confianza al usar una lengua extranjera.

Tomando como referencia las conclusiones de ambos estudios, el presente trabajo adapta el uso de flashcards al aprendizaje autodidacta del japonés como herramienta de apoyo para la adquisición y consolidación de vocabulario. En este caso, las tarjetas son utilizadas principalmente para registrar nuevas palabras, expresiones y lecturas encontradas durante el proceso de estudio, permitiendo posteriormente su revisión constante mediante repetición. Asimismo, el uso de flashcards dentro de este trabajo no se limita únicamente a la memorización aislada de palabras, sino que busca reforzar la comprensión contextual del vocabulario y facilitar una exposición repetida al idioma. De este modo, las tarjetas funcionan como un recurso complementario dentro de una metodología autodidacta más amplia basada en la constancia, la exposición progresiva al japonés y el refuerzo continuo del contenido aprendido.



Figura 1. Interfaz de la aplicación de Quizlet

Opto por la aplicación de Quizlet, Figura 1, como la mejor aplicación para realizar dicha tarea. Además de tener una interfaz sencilla y que esta sea muy fácil de utilizar, te

permite trabajar tanto desde el ordenador como desde el teléfono móvil usando la misma cuenta, de manera que no tan solo dentro de casa, sino fuera de casa, durante algunos momentos muertos que pueda presentar el día como los trayectos en transporte público, por ejemplo, se puede aprovechar para repasar las flashcards creadas previamente en dicha aplicación.

4.1.3 Pomodoro 3 (25 min): Escucha Activa.

Se dedica a la exposición a input comprensible en forma de vídeos en YouTube, podcasts de temas de interés, o incluso series/películas con subtítulos en japonés. La diferencia con el consumo pasivo es la atención activa: se toman notas de palabras recurrentes, se pausa para procesar construcciones complejas, y se retrocede si es necesario. Este enfoque alinea con la hipótesis de Krashen de que la adquisición genuina del idioma ocurre mediante exposición a input comprensible, es decir, material ligeramente superior al nivel actual pero contextualmente inteligible.

Languaje reactor como herramienta de aprendizaje

Para llevar a cabo el apartado de la escucha activa se presenta una herramienta muy útil llamada “languaje reactor”. Esta es una extensión de navegador que actúa como un apartado de subtítulo en muchos sitios web de contenido audiovisual que consumimos en nuestro día a día (YouTube, Netflix, etc). Para instalarla simplemente se entra al apartado web de “languajereactor.com” y se instala la extensión del navegador que es esté utilizando.

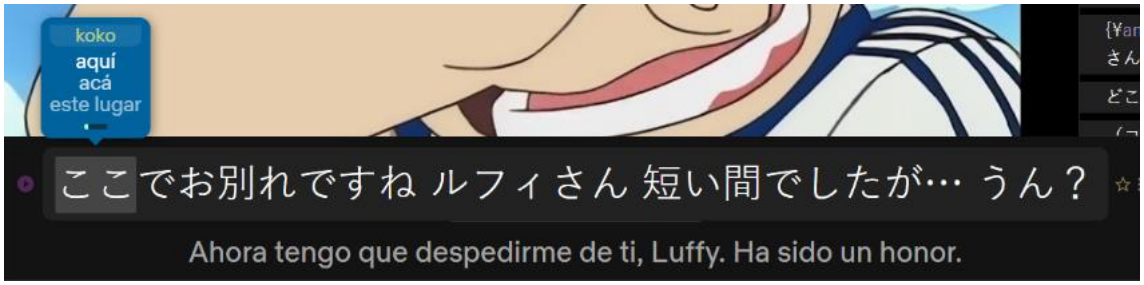

Figura 2. Interfaz de la aplicación Language reactor

Durante este bloque, se utiliza contenido audiovisual auténtico, como por ejemplo episodios de anime (en este caso, One Piece), cuya duración aproximada de 25 minutos

permite trabajar con unidades completas de discurso. El objetivo principal no es la comprensión total inmediata, sino la exposición significativa al idioma en un contexto realista y narrativo, lo cual se alinea con la teoría del input comprensible propuesta por Krashen, según la cual la adquisición del lenguaje se produce cuando el aprendiz está expuesto a mensajes ligeramente por encima de su nivel actual de competencia, pero entendibles a partir del contexto.

La metodología de trabajo consiste en visualizar el episodio prestando atención prioritaria al audio en japonés, intentando seguir el hilo general del contenido sin depender inicialmente de los subtítulos. El uso de subtítulos en japonés actúa como apoyo puntual únicamente cuando aparece una palabra, estructura o expresión que impide la comprensión del mensaje. En esos casos, se detiene la atención en ese fragmento concreto, identificando el elemento desconocido y registrándolo manualmente en una libreta, incluyendo su forma escrita, lectura y traducción al español. Este proceso de anotación cumple una doble función: por un lado, permite la creación de un registro personalizado de vocabulario basado en input real, y por otro, favorece procesos de atención selectiva y detección de brechas de conocimiento lingüístico, lo que incrementa la conciencia metalingüística del aprendiz.

Una vez finalizado el episodio completo, se procede a una fase de consolidación en la que se revisan todas las unidades léxicas y expresiones anotadas. Esta fase se orienta a la fijación del vocabulario mediante repetición y contextualización, evitando el aprendizaje aislado de listas de palabras. Posteriormente, se realiza una segunda visualización del mismo episodio en el siguiente pomodoro de escucha activa, esta vez sin subtítulos, con el objetivo de comprobar la mejora en la comprensión global y reducir progresivamente la dependencia de apoyos externos. Este segundo visionado tiene una función clave dentro del proceso de adquisición, ya que permite transformar el input inicialmente “difícil” en input progresivamente más comprensible, reforzando así la hipótesis de que la exposición repetida a material significativo facilita la automatización de estructuras lingüísticas. Además, este enfoque favorece un aprendizaje implícito complementado con momentos de atención explícita al vocabulario anotado en la libreta.

En conjunto, esta metodología combina principios de aprendizaje basado en input, repetición espaciada implícita, y aprendizaje indirecto del vocabulario en contexto,

lo cual contribuye a un desarrollo más natural y funcional de la comprensión auditiva del japonés.

4.1.4 Pomodoro 4 (25 min): Lectura Extensiva y Consolidación.

El último bloque, con la carga cognitiva más relajada, se dedica a la lectura de textos auténticos, como novelas ligeras, artículos de opinión en periódicos o blogs. La prioridad aquí es la fluidez y el disfrute de la lectura, intentando comprender el sentido general sin detenerse en cada incógnita. No obstante, se mantiene la libreta cerca para anotar puntualmente aquellos términos o frases que bloquean la comprensión o que aparecen con mucha frecuencia, cerrando así el ciclo de retroalimentación: lo que se descubre aquí y en el Pomodoro 3, se estudia en el Pomodoro 2 y se analiza gramaticalmente en el Pomodoro 1.

El periódico como mejor opción

Desde una perspectiva pedagógica, este enfoque se alinea con los principios de la lectura extensiva, en la que el objetivo principal no es el análisis exhaustivo del texto, sino la exposición continuada a input comprensible. De acuerdo con este enfoque, la lectura frecuente de textos auténticos permite reforzar el reconocimiento automático de palabras ya trabajadas previamente, contribuyendo a la consolidación del vocabulario y a la mejora progresiva de la fluidez lectora. En este sentido, la comprensión global del texto adquiere mayor relevancia que la comprensión detallada de cada estructura o elemento desconocido.

Asimismo, la elección de noticias como material de lectura aporta un valor añadido en términos de motivación y relevancia comunicativa, ya que permite al estudiante acceder a información actualizada sobre acontecimientos reales, lo que favorece un mayor nivel de implicación con el contenido y, en consecuencia, una mayor exposición al idioma. En este bloque, además, la estrategia de trabajo se centra de manera intencionada en el reconocimiento de vocabulario previamente aprendido, más que en la adquisición constante de términos nuevos. Al tratarse de una fase de menor carga cognitiva y carácter más relajado, el objetivo principal es favorecer la fluidez en la lectura, permitiendo que el lector fluya con el texto e identifique aquellas palabras y expresiones que ya forman parte de su conocimiento activo o pasivo. De este modo, el

proceso se orienta hacia la consolidación y automatización del léxico previamente estudiado, reforzando su presencia en distintos contextos, en lugar de centrarse en la incorporación continua de vocabulario potencialmente poco frecuente o de baja reutilización. Por ejemplo, el estudiante no debe detenerse en un término desconocido que aparezca una sola vez en toda la noticia, sin embargo, si hay una palabra o concepto desconocido que se repite constantemente debería de considerarse de suma importancia detenerse, anotarlo y aprenderlo.



Figura 3. Noticia del periódico japonés NHK ONE sobre la victoria de la selección japonesa de fútbol

También es importante destacar el hecho de que al realizar la lectura de una noticia implica que la mayoría de vocabulario que va a aparecer estará relacionado con el

contexto general de la propia noticia. Por eso considero que es de suma importancia leer el periódico, ya que permite aprender palabras que forman parte de un mismo campo semántico, y a la hora de recordarlas o hablar de un tema relacionado con la noticia previamente leída, será más fácil de recordar y reproducir dicho vocabulario. Por ejemplo, como podemos apreciar en la Figura 3, se trata de una noticia deportiva que se centra en el ámbito del fútbol, lo que permite aprender léxico relacionado de forma más cohesionada, sin la dispersión temática que puede encontrarse en otros tipos de textos.

5. Conclusiones

Después de analizar en profundidad las teorías del aprendizaje autodidacta, la situación actual del aprendizaje del japonés en España y de proponer un plan de estudio orientado a alcanzar un nivel avanzado del idioma de forma más económica y accesible para todas las personas que estén inmersas en el aprendizaje de esta lengua, resulta interesante destacar algunas de las conclusiones extraídas a lo largo de este trabajo. El estudio del japonés es una tarea muy complicada para nosotros. El hecho de que sea una lengua con la que no se comparte ninguna raíz común, desde la escritura hasta la propia gramática, provoca que su aprendizaje sea un reto mayúsculo.

Sin embargo, a lo largo del tiempo, se puede apreciar como el ser humano nunca ha dejado de aprender lenguas distintas a su lengua materna, incluso cuando estas no guardan relación directa con su idioma de origen. Esto demuestra que, aunque una lengua pueda parecer muy diferente o compleja, su aprendizaje no es una tarea imposible. Para facilitar este proceso, resulta útil seguir ciertas pautas y comprender qué implica realmente la adquisición de una nueva lengua y como debería realizarse. En este sentido, las teorías de la adquisición de segundas lenguas ofrecen un marco explicativo relevante. En concreto, el concepto del i+1 propuesto por Stephen Krashen, que plantea que el aprendizaje es más efectivo cuando el estudiante se expone a un input ligeramente superior a su nivel actual, y el cual considero el más efectivo pese a sus críticas. Es importante destacar que este es un término abstracto, es decir, cada estudiante debe de encontrar donde se encuentra su propio i+1. Ejemplificandolo con mi caso, tras consolidar una buena base del idioma y haber logrado alcanzar un nivel intermedio por el hecho de llevar a mis espaldas más de cuarto años de experiencia estudiando la lengua y haber vivido en el extranjero por estudios durante un curso, considero que mi i+1 se situaría, en estos momentos, en las conversaciones informales entre jóvenes de mi edad, alrededor de unos 20 años, así como todo el contenido que se puede encontrar en internet que abarquen a este tipo de público. Es decir, me encuentro en una etapa en la que puedo comprender y participar en interacciones cotidianas y coloquiales, pero todavía no en niveles más avanzados, como la lectura de novelas clásicas o la participación en debates complejos que requieren un dominio amplio de tecnicismos y vocabulario especializado.

Otro aspecto relevante dentro del proceso de aprendizaje de una lengua extranjera es la posibilidad de adquirirla de manera autodidacta. Este enfoque se basa en la responsabilidad directa del estudiante sobre su propio progreso, seleccionando materiales, estableciendo objetivos y organizando el tiempo de estudio de forma autónoma. En este sentido, el aprendizaje autodidacta permite una gran flexibilidad, ya que se adapta al ritmo, intereses y necesidades individuales del aprendiz, aunque también requiere un alto grado de disciplina y constancia para ser efectivo. Dentro de este marco de estudio autodidacta, una de las herramientas que he encontrado más útiles ha sido el método Pomodoro. Este sistema consiste en dividir el tiempo de estudio en intervalos de trabajo concentrado, normalmente de 25 minutos, seguidos de breves pausas. Esta estructura ayuda a mantener la atención, evitar la fatiga mental y mejorar la productividad general del estudio.

Asimismo, tanto la bibliografía consultada como las entrevistas realizadas coinciden en señalar que la constancia y la disciplina desempeñan un papel más importante que la motivación inicial. Aunque las razones que llevan a estudiar japonés pueden ser muy diversas, el progreso a largo plazo parece depender principalmente de la capacidad de mantener una exposición continuada al idioma y de integrar el estudio dentro de una rutina estable.

También se ha podido demostrar como España es un país que cuenta con un número considerable de estudiantes principiantes de japonés, pero que relativamente pocos logran alcanzar niveles avanzados. Se pueden extraer diversas conclusiones sobre estos datos. Por una parte, la oferta de cursos avanzados sigue siendo relativamente limitada y, en muchos casos, presenta costes elevados para el estudiante. No obstante, esto también puede explicarse por el hecho de que el aprendizaje del japonés continúa siendo un nicho relativamente pequeño en comparación con otros idiomas extranjeros. Aunque existe un número considerable de estudiantes interesados en iniciarse en la lengua japonesa, la cantidad de personas que desean dedicar varios años de estudio para alcanzar un nivel avanzado es mucho menor. Como consecuencia, las instituciones educativas tienden a concentrar su oferta en los niveles iniciales e intermedios, donde se encuentra la mayor parte de la demanda.

Por otra parte, la diferencia entre el número de estudiantes principiantes y avanzados no parece deberse únicamente a la disponibilidad de cursos. A medida que

aumenta el nivel de dificultad del idioma, el estudiante debe asumir progresivamente una mayor responsabilidad sobre su propio aprendizaje. En este punto, la autonomía adquiere una importancia fundamental, ya que el progreso deja de depender exclusivamente de clases, profesores o materiales estructurados y pasa a estar cada vez más relacionado con la capacidad del propio estudiante para organizar su estudio, buscar recursos adecuados y mantener una exposición constante al idioma.

Por ello, puede afirmarse que alcanzar un nivel avanzado de japonés en España no depende únicamente de la existencia de una oferta formativa suficiente, sino también de la capacidad del aprendiz para desarrollar hábitos de estudio autónomos que le permitan continuar progresando incluso cuando los recursos formales disponibles son más limitados.

Partiendo de esta realidad, el presente trabajo ha propuesto un modelo de estudio autodidacta orientado a estudiantes que desean continuar avanzando en el aprendizaje del japonés una vez alcanzados los niveles intermedios.

La propuesta no pretende presentar una fórmula universal aplicable a todos los estudiantes, ya que cada persona cuenta con objetivos, circunstancias y formas de aprendizaje diferentes. Sin embargo, sí busca proporcionar con una base teórica y práctica a partir de la cual cada estudiante pueda construir su propio método de estudio, identificando las estrategias que le resulten más eficaces para avanzar en el aprendizaje del japonés. La metodología propuesta combina distintas herramientas y estrategias que considero especialmente útiles para el aprendizaje autónomo del japonés: el uso de la técnica Pomodoro para estructurar el tiempo de estudio, la utilización de flashcards para consolidar vocabulario y kanji, la exposición diaria a contenido audiovisual auténtico mediante escucha activa y la lectura extensiva de materiales reales como noticias, artículos o contenido de interés personal. Más que centrarse en una única técnica aislada, el objetivo es integrar todas estas herramientas dentro de una rutina estable y sostenible a largo plazo.

En definitiva, la principal conclusión de este trabajo de fin de grado es que alcanzar un nivel avanzado de japonés desde España hoy en día es posible, pero requiere asumir un papel activo en el propio aprendizaje. Cuando la oferta formativa disponible resulta insuficiente o deja de adaptarse a las necesidades del estudiante, la autonomía, la disciplina y la capacidad de construir un método de estudio propio se convierten en

elementos fundamentales para seguir progresando. En este sentido, la propuesta presentada pretende servir como una guía flexible que pueda ayudar a otros estudiantes a afrontar con mayores garantías el reto de avanzar desde un nivel intermedio hasta un dominio más avanzado del idioma.

Gracias a este trabajo, he logrado comprender la complejidad que hay detrás del aprendizaje de una lengua que no es la propia, al mismo tiempo que he podido desarrollar mi nivel de idioma a través de la investigación de diferentes técnicas de estudio. A diferencia del "Treball de recerca" que hice en bachillerato, siento que esta vez si he podido desarrollar un tema que realmente me apasiona, como es el idioma japonés, lo cual me ha permitido disfrutar de todo este proceso, y también me sirve para seguir esforzándome para algún día poder hablar la lengua de la manera más parecida posible a un habitante nativo japonés.

Bibliografía: Fuentes consultadas

Lewis, Ramsay. "What is Comprehensible Input? Krashen's Theory for English Learners". Leonardo English | Learn English with Podcasts. https://www.leonardoenglish.com/blog/comprehensible-input.

Liu, Dayan. 2015. "A Critical Review of Krashen's Input Hypothesis: Three Major Arguments". Journal of Education and Human Development. Vol. 4, No. 4, pp. 139-146. https://jehd.thebrpi.org/journals/jehd/Vol_4_No_4_December_2015/16.pdf

Saud Alahmadi, Nesreen. "The Role of Input in Second Language Acquisition: An Overview of Four Theories". Bulletin of Advanced English Studies (BAES). https://www.refaad.com/Files/BAES/BAES-3-2-1.pdf

De Ponga Mayo, Javier. 2023. "Teoría de Krashen en el proceso de aprendizaje y adquisición de una lengua extranjera". https://www.ui1.es/blog-ui1/teoria-de-krashen-en-el-proceso-de-aprendizaje-y-adquisicion-de-una-lengua-extranjera

The Japan Foundation. Survey Report on Japanese-Language Education Abroad 2021. Tokyo: The Japan Foundation, 2023. https://www.jpf.go.jp/e/project/japanese/survey/result/dl/survey2021/All_contents.pdf

The Japan Foundation. Survey Summary on Japanese-Language Education Abroad 2024. Tokyo: The Japan Foundation, 2025. https://www.jpf.go.jp/e/project/japanese/survey/result/information/dl/result_overview_e.pdf

Rozental, Alexander. 2014. "Understanding and Treating Procrastination: A Review of a Common Self-Regulatory Failure". https://www.scirp.org/journal/paperinformation?paperid=49793

Cirillo, Francesco. 2006. "The Pomodoro Technique".

Sanz, Cristina. 2005. "Mind and Context in Adult Second Language Acquisition : Methods, Theory, and Practice".

Shehadeh, Ali. 2025. "Output Hypothesis".

Picó Lozano, Marta. 2014. “La importancia de la motivación en el rendimiento académico de los estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria”. https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/3589/Pico_Lozano_Marta.pdf

Navarro Roldan, Claudia Patricia. 2016. “Rendimiento académico: una mirada desde la procrastinación y la motivación intrínseca”.

Jiménez, F.,Calle, M., Quishpe, N., Cueva, J.,y Torres,B. 2024. El rol de la disciplina en el rendimiento académico: un enfoque desde el comportamiento positivo. Reincisol, 3(6), pp. 6312-6324. https://doi.org/10.59282/reincisol.V3(6)6312-6324

Fahkrunisa, Lulu. Ananda Rizki, Reffy. 2022. “The Effectiveness of Flashcard Vocabulary in Learning Foreign Language (English and Japanese) to Enhance Speaking Skill for Beginner”.

Raja Muhammad Ishtiaq, Khan. 2022. “The use of flashcards in teaching EFL vocabulary in online learning”.

Holec, Henri. 1979. “Autonomie et apprentissage des langues étrangeres”.

EOI Barcelona Drassanes. “Información sobre precios y cursos.” https://www.eoibd.cat/

Universitat de Barcelona. “Información sobre precios y cursos”. https://www.eim.ub.edu/es/cursos-idiomas/japones/introduccion-idioma/a1/presencial/barcelona/

EI Umanresa. “Información sobre precios y cursos”. https://idiomes.umanresa.cat/cursos/japones/

Universitat Oberta de Catalunya. “Información sobre precios y cursos”. https://www.uoc.edu/es/estudios/cursos-idiomas/curso-idioma-japones-online

Universitat Pompeu Fabra. “Información sobre precios y cursos”. https://www.upf.edu/web/idiomesupf/japones

Universidad de Alcalá. “Información sobre precios y cursos”. https://www.alcalingua.com/es/info-internacional/ano-academico-20252026

EOI Jesús Maestro. “Información sobre precios y cursos”. https://www.educa2.madrid.org/web/eoijm.japones

EOI Alcalá de Henares. “Información sobre precios y cursos”. https://eoialcalajapones.my.canva.site/#p%C3%A1gina-principal-departamento-de-japon%C3%A9s

EOI Móstoles. “Información sobre precios y cursos”. https://www.educa2.madrid.org/web/eoimostoles/atencion-al-alumno

Escuela Bunkyo. “Información sobre precios y cursos”. https://www.escuelabunkyo.com/clases/japones/

Escuela Mitoyo. “Información sobre precios y cursos”. https://www.mitoyocenter.com/

Academia Japonia. “Información sobre precios y cursos”. https://japonia.es/

Embajada de Japón en España. “Información sobre precios y cursos”. https://www.es.emb-japan.go.jp/itprtop_es/index.html