

# AFIRMACIONES

## DEL ESTUDIANTE COMPROMETIDO ¡A SEGUIR ADELANTE!

**Every day I  
get a little  
better**

Cada día  
mejoro un  
poquito más

**My mistakes  
are part of  
my learning**

Mis errores  
son parte de  
mi  
aprendizaje

**No one will  
kill my desire  
to learn**

Nadie va a  
matar mis  
ganas de  
aprender

**I can do it**  
Yo puedo  
hacerlo

**My effort  
shows**

Mi esfuerzo  
se nota

**I'm trying,  
and that's  
what matters**

Lo estoy  
intentando, y  
eso es lo que  
importa

**Every time  
I try, I win**

Cada vez  
que lo  
intento  
gano

**My goal is not  
perfection, but  
communication**

Mi objetivo no  
es la  
perfección, sino  
la comunicación

**I correct  
myself with  
love and  
respect**

Me corrijo  
con amor y  
respeto

**My desire to  
learn is greater  
than any  
criticism**

Mis ganas de  
aprender son más  
grandes que  
cualquier crítica

**I am the one  
who has the  
power over my  
learning**

Yo soy quien  
tengo el poder  
sobre mi  
aprendizaje

**I am doing a  
good job**

Estoy  
haciendo un  
buen trabajo

**I am fully  
committed**

Estoy  
totalmente  
comprometido

**I am learning  
at my own  
pace**

Estoy  
aprendiendo a  
mi propio  
ritmo

**I trust in my  
abilities**

Confío en  
mis  
capacidades

# I AM CAPABLE!

## ¡YO SOY CAPAZ!

[www.inglespamigente.com](http://www.inglespamigente.com)

# AFIRMACIONES

## DEL ESTUDIANTE COMPROMETIDO ¡A SEGUIR ADELANTE!



Utiliza las afirmaciones anteriores para grabar un audio **CON TU PROPIA VOZ** diciéndolas con voz serena y clara.

Al hacer afirmaciones o practicar afirmaciones positivas, es más efectivo escucharlas en nuestra propia voz.

Estudios en psicología y neurociencia sugieren que cuando escuchamos nuestras propias palabras, se activa un mayor nivel de procesamiento cognitivo y emocional en el cerebro, aumentando la sensación de autoridad y creencia en lo que decimos.

Por ejemplo, un estudio publicado en Journal of Experimental Social Psychology encontró que las personas perciben sus propias afirmaciones como más persuasivas y convincentes que las escuchadas en voces externas, lo que refuerza la internalización del mensaje.

De manera práctica, esto significa que grabar y reproducir nuestras afirmaciones, o simplemente decirlas en voz alta frente a un espejo, puede incrementar la confianza y la efectividad de las afirmaciones, fortaleciendo tanto la motivación como la autoeficacia.



**DESAFÍO:** grabalas en tu propia voz y escúchalas cada mañana por 11 días seguidos a ver si notas un cambio en tu mentalidad.