

L U M B R E



Afirmaciones que funcionan (y las que tu cerebro rechaza)

Materia: Reprograma tu subconsciente

03/10/2026

Antes de empezar

Las afirmaciones son la herramienta más usada y peor entendida del trabajo mental. Hay evidencia de que las «autosugestiones» ayudan, pero repetirse «soy increíble» cuando por dentro crees lo contrario puede sentirse falso y desanimar. La diferencia está en la formulación: frases creíbles, en presente, orientadas al proceso y ancladas a una emoción y una acción. Aquí aprendes a escribir afirmaciones que tu mente acepte, con el método de Coué y la sabiduría de Murphy.

QUÉ APRENDERÁS

- Formular afirmaciones creíbles, en presente y con emoción, entender el efecto rebote de las grandiosas y practicar la autosugestión de Coué y Murphy.

Por qué «soy un millón de dólares» te puede

hundir



Una afirmación no es un hechizo: es una instrucción. Y como toda instrucción, funciona mejor cuando es creíble y se repite con sentimiento.

La idea viene de lejos. **Émile Coué**, boticario francés de principios del siglo XX, observó que la *sugestión* —propia o de otro— mueve conductas y síntomas, y popularizó su autosugestión con una frase célebre: «Todos los días, en todos los sentidos, estoy cada vez mejor». Su método no pedía creer algo absurdo: pedía repetir con fe una fórmula abierta, al umbral del sueño, cuando la mente crítica baja la guardia. **Joseph Murphy** retomó esta línea: la mente subconsciente «acepta» lo que se le imprime con **repetición + emoción**, igual que una semilla recibe el agua gota a gota.

Pero aquí llega la honestidad: la investigación contemporánea (por ejemplo, los trabajos de **Joanne Wood** y colegas, 2009) mostró que repetirse afirmaciones muy positivas cuando tienes la autoestima baja puede **salir al revés**: tu cerebro detecta la mentira, se rebela y te sientes peor. No es que las afirmaciones no sirvan; es que están **mal formuladas**. La buena afirmación es la que tu sistema puede aceptar sin cortocircuito.

El efecto rebote

Afirmar en presente algo que por dentro sabes falso («soy millonario», «todos me aman») genera disonancia: la mente automática se aferra más a la creencia contraria. El puente, no el salto: fórmulas creíbles que apunten a la dirección, no a una meta ya lograda.

La receta de una afirmación que sí entra

Cinco atributos que distinguen una afirmación eficaz de un wishful thinking: **en presente y positiva** (di lo que quieres, no lo que evitas: «maneje mi calma», no «no me estreso»); **creíble / escalable** (acepta un «cada día», «estoy aprendiendo a» que tu mente no rechace); **con emoción y sentido** (siéntela al decirla, conéctala a por qué importa: el subconsciente obedece a lo cargado afectivamente); **breve y concreta** (una idea por frase); y **vinculada a una acción** (la afirmación no reemplaza al acto: lo acompaña, como el «puedo intentarlo» de Coué que sostenía el ensayo). Un detalle con respaldo: hablarte en **segunda o tercera persona** («tú puedes», «él está aprendiendo a...») suele funcionar mejor que el «yo soy» grandilocuente, porque baja la resistencia del crítico interno.

Afirmaciones fuertes bien hechas suenan así: «Cada día entreno la calma y esta mañana respondo con pausa», «Estoy construyendo disciplina: hoy hago lo siguiente, aunque sea pequeño», «Merezco intentar y puedo soportar equivocarme». No niegan tu realidad: la empujan un centímetro en la dirección correcta, muchas veces.

1. Una persona con baja autoestima quiere usar afirmaciones. Según la evidencia, ¿cuál es la mejor elección inicial?

- ☐ «Soy la persona más exitosa y admirada del mundo» repetida en voz alta
- ☐ «Cada día practico hacer mejor una cosa»; una fórmula creíble, en presente, orientada al proceso
- ☐ Nada: las afirmaciones nunca sirven
- ☐ Gritarse defectos hasta sentir pena y así motivarse

2. Una afirmación funciona igual de bien se sienta o no se sienta creíble, porque basta repetirla miles de veces.

☐ Verdadero

☐ Falso

3. Una buena afirmación es en _____, positiva y creíble; Coué usaba la fórmula «todos los días, en todos los _____, estoy cada vez mejor».

Ejercicio: reescribe tus afirmaciones

4. Clasifica cada frase: ¿es una afirmación BIEN formulada (creíble, presente, proceso) o MAL formulada (grandilocuente o negativa)?

Elementos:

- Estoy aprendiendo a manejar mi ansiedad un paso a la vez
- Nunca más voy a sentir miedo
- Hago lo que me toca aunque me cueste
- Soy millonario y el dinero llueve del cielo

Bien formulada	. . .
Mal formulada	. . .

5. Toma una creencia limitante que detectaste en el Módulo 2 y escribe TRES afirmaciones para reprogramarla: una en primera persona creíble, una en segunda persona («tú estás aprendiendo a...») y una que vincule la frase a una acción concreta de hoy. Léelas en voz alta con calma y anota cuál «siente» más aceptable: esa es tu fórmula de partida.

Elige la que tu mente no rechace; no la que suene más espectacular.

ACTIVIDAD
INTERACTIVA
DISPONIBLE EN
LUMBRE

6. Sobre afirmaciones, una de estas creencias es un mito que esta lección corrige. Señálala:



ACTIVIDAD INTERACTIVA DISPONIBLE EN
LUMBRE

7. Chequeo: sabes afirmar



Para dominar este tema

1. La autosugestión (Coué, Murphy) funciona con repetición + emoción + credibilidad.
2. Afirmaciones grandilocuentes con baja autoestima pueden desanimar (efecto rebote).
3. Fórmula eficaz: presente, positiva, creíble (escalable), breve y ligada a una acción.
4. Hablarte en segunda/tercera persona suele reducir la resistencia del crítico interno.
5. La afirmación acompaña la acción; no la sustituye.

Siguiente: *Visualización y ensayo mental: entrenar donde la mente practica* — el puente entre la frase y el circuito, con evidencia del deporte.

Referencia curricular

Materia:	Reprograma tu subconsciente
-----------------	-----------------------------

Versión interactiva completa (con actividades, videos y autoevaluación):



<https://lumbre.lat/object/mn-sub-m04-0a01>

Material educativo generado desde Lumbre · lumbre.lat