

# *Speaking + Confianza*

*7 day Workbook*

*Plan de Activación Verbal™*

## **Objetivo:**

Dejar de quedarse congelada cuando llega tu turno de hablar.

## *Antes de empezar*

Durante los próximos 7 días quiero que recuerdes algo:

- Tu objetivo NO es hablar perfecto.
  - Tu objetivo NO es impresionar a nadie.
  - Tu objetivo es demostrarle a tu cerebro que puedes comunicarte incluso cuando no tienes la frase perfecta.
- 

## *DÍA 1: Respuestas Automáticas*

**Tiempo estimado:** 15 minutos

### **Materiales:**

- ✓ Celular
- ✓ Grabadora de voz

**Tu misión:** Responde las preguntas sugeridas en menos de 3 segundos.

No escribas antes.

No prepares respuestas.

No traduzcas.

### **Preguntas sugeridas:**

- What's your name?
- Where are you from?

- What do you do?
- Tell me about your family.
- What did you do today?
- What are your plans for this weekend?
- What's your dream job?

**Reflexión:**

¿Qué pregunta te hizo sentir más cómoda?

¿Cuál te bloqueó más?

---

## ***DÍA 2: Habla con tu Reflejo***

**Tiempo estimado:** 10-15 minutos

**Materiales:**

- ✓ Un espejo

**Tu misión:** Habla contigo misma en inglés durante 5 minutos.

- Cuéntate cómo estuvo tu día.
- Qué hiciste.
- Cómo te sientes.
- Qué te preocupa.

**Reglas:**

- No detenerte.
- No corregirte.
- No empezar de nuevo.

**Reflexión:** ¿Cómo te sentiste escuchándote hablar inglés?

---

## *DÍA 3: Story Time*

**Tiempo estimado:** 15 minutos

**Materiales:**

✓ Celular

**Tu misión:** Cuenta una historia real.

Puede ser:

- Algo divertido que te pasó.
- Un viaje.
- Una anécdota de trabajo.
- Un recuerdo de infancia.

**Regla Fénix™**

Si no sabes una palabra: Explícala. Dila en “spanglish”. No abandones la historia.

**Reflexión:** ¿Lograste terminar la historia sin cambiar al español?

---

## ***DÍA 4: Conversación Segura***

**Tiempo estimado:** 15-20 minutos

**Materiales:**

- ✓ ChatGPT voz
- o
- ✓ Miss MarIA

**Tu misión:** Mantener una conversación de 5 minutos.

**Temas sugeridos:**

- Tu trabajo
- Tu rutina
- Tus metas
- Tu familia
- Tus hobbies

**Regla:** No usar traductor.

---

## ***DÍA 5: Copy & Speak***

**Tiempo estimado:** 15 minutos

**Materiales:**

- ✓ Video corto (30-60 segundos)

**Recursos sugeridos:**

Canales:

- English with Lucy
- Speak English with Vanessa
- BBC Learning English

**Tu misión:**

- Escucha una frase.
- Pausa.
- Repítela.

Imita:

- ✓ Velocidad
- ✓ Energía
- ✓ Entonación

No traduzcas. Solo imita.

**Reflexión:** ¿Qué frase sonó más natural de lo esperado?

---

## ***DÍA 6: Respuestas Relámpago***

**Tiempo estimado:** 10 minutos

**Materiales:**

- ✓ Cronómetro

**Tu misión:** Responder inmediatamente.

**Preguntas sugeridas:**

- What's your favorite food?
- What makes you happy?
- What's your biggest goal right now?
- Where do you want to travel?
- What's your dream life like?
- What are you grateful for today?

**Regla:**

La primera respuesta cuenta.

No corregir.

No repetir.

**Reflexión:** ¿Qué tan rápido respondiste del 1 al 10?

---

## ***DÍA 7: Conversación Fénix™***

**Tiempo estimado:** 20 minutos

**Materiales:**

- ✓ ChatGPT voz
- o
- ✓ Amigo

**Tu misión:** Mantener una conversación completa durante 10 minutos.

**Reglas:**

- No detenerte
- No disculparte por errores
- No empezar de nuevo
- No usar traductor

**Temas sugeridos:**

- Tu historia personal
- Tu profesión
- Tus sueños
- Lo que aprendiste esta semana

**Reflexión Final:** Completa estas frases:

**Esta semana descubrí que...**

---

**Lo que más me sorprendió fue...**

---

**Ahora me doy cuenta de que...**

---

---

---

---

---

## *Mensaje Final*

Hola tú, completaste estos 7 días, me siento muy honrada por haberte acompañado, gracias por eso. Y al mismo tiempo *muy orgullosa de ti.*

Quiero que recuerdes algo:

*No acabas de entrenar inglés.*

*Acabas de entrenar confianza.*

Porque cada conversación que evitaste en el pasado le enseñó a tu cerebro que hablar inglés era peligroso.

Y cada conversación que acabas de tener le enseña exactamente lo contrario.

Quizás todavía no hablas perfecto. Pero ya tienes algo mucho más importante:

**Evidencia de que eres capaz.**

*Con amor, Miss Adri.*