



Cómo Crear Hábitos que Duren

Las acciones pequeñas y repetibles detrás del cambio duradero

El cambio duradero rara vez surge de un solo arranque de fuerza de voluntad. Surge de hábitos pequeños, repetidos de forma constante, que con el tiempo se vuelven automáticos.

El Ciclo del Hábito

- **Señal** — el detonante que inicia el hábito
- **Rutina** — la acción en sí
- **Recompensa** — lo que lo refuerza y te hace querer repetirlo

Encadenar Hábitos

Une un hábito nuevo a uno que ya haces automáticamente. Por ejemplo: «Después de servir mi café de la mañana, beberé un vaso completo de agua».

Hazlo Fácil, Hazlo Evidente

- Reduce la fricción — prepara lo que puedas la noche anterior.
- Mantén recordatorios visuales donde los veas.
- Empieza más pequeño de lo que crees necesario. Siempre puedes aumentar después.

Cuando Tropieces

Un día perdido no borra tu progreso. Evita el pensamiento de todo o nada — simplemente regresa al hábito en la siguiente oportunidad.

CONSEJO DE TU COACH

El progreso, no la perfección, es lo que construye hábitos duraderos.

MI PLAN DE NUEVO HÁBITO

Mi señal (cuándo/dónde ocurre este hábito):

Mi nuevo hábito (una acción pequeña):

Mi recompensa:

Da seguimiento del Día 1 al Día 14:

- ☐ Día 1
- ☐ Día 2
- ☐ Día 3
- ☐ Día 4
- ☐ Día 5
- ☐ Día 6
- ☐ Día 7
- ☐ Día 8
- ☐ Día 9
- ☐ Día 10
- ☐ Día 11
- ☐ Día 12
- ☐ Día 13
- ☐ Día 14