TuProfesorParticular.es

COACHING PERSONAL

Plan de hábitos de 30 días

Cómo crear un hábito nuevo que se mantenga, con un método sencillo y un registro diario para imprimir.

30

Para imprimir · Seguimiento diario

Cómo se construye un hábito

Un hábito es una conducta que, de tanto repetirla en el mismo contexto, acaba saliendo casi sola. La motivación ayuda a empezar, pero lo que mantiene un hábito es el **diseño**: hacerlo fácil, visible y ligado a algo que ya haces.

Cinco claves

1. **Empieza ridículamente pequeño**: 2 minutos de lectura, una flexión, un vaso de agua. Ya crecerá.
2. **Engánchalo a una rutina existente**: «después de [lo que ya hago], haré [mi nuevo hábito]».
3. **Prepara el entorno**: la ropa de deporte a la vista, el libro en la almohada, el móvil fuera del cuarto.
4. **Marca cada día** en el registro: ver la cadena de días seguidos motiva.
5. **Nunca falles dos veces seguidas**: un día malo es normal; dos días empiezan un patrón.

Mi fórmula

Hábito (versión mínima)	
Después de… (rutina ancla)	
Dónde y a qué hora	
Qué preparo en el entorno	
Cómo me premio al terminar	
Si fallo un día, lo que haré	

Registro de 30 días

Marca con una X cada día que cumplas. Anota en «notas» lo que te ayudó o lo que te lo puso difícil.

Día	✓	Notas	Día	✓	Notas
1			16		
2			17		
3			18		
4			19		
5			20		
6			21		
7			22		
8			23		
9			24		
10			25		
11			26		
12			27		
13			28		
14			29		
15			30		

Revisión al terminar

- ¿Cuántos días lo cumpliste? ¿Qué días fallaste y por qué?
- ¿Qué te ayudó más?
- ¿Lo mantienes, lo amplías o eliges un hábito nuevo?

Edición de noviembre de 2026. Material gratuito de TuProfesorParticular.es. Puedes imprimirlo y compartirlo sin fines comerciales.