



# Cómo nacen y se sostienen los hábitos

Guía práctica para crear cambios sostenibles en tu día laboral

*Personaje guía: Paula*



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

[hola@primerotuoficial.com](mailto:hola@primerotuoficial.com)

Julian Ante



# Todo hábito sigue un ciclo simple compuesto por tres pasos:

- Señal: el disparador que activa el comportamiento.
- Rutina: la acción que realizas de manera repetida.
- Recompensa: el beneficio inmediato que refuerza el hábito.

*Identificar la señal, la rutina y la recompensa es clave para cambiar o crear hábitos.*



[www.primerotuoficial.com](http://www.primerotuoficial.com)  
[hola@primerotuoficial.com](mailto:hola@primerotuoficial.com)  
Julian Ante



Un hábito sostenible comienza siendo pequeño, definido con claridad y fácil de medir.

- ✓ Pequeño: inicia con una acción mínima (ej. tomar un vaso de agua).
- ✓ Claro: define el momento y lugar exacto (ej. al llegar a la oficina).
- ✓ Medible: registra si lo hiciste o no, sin complicaciones.

*Sencillo, específico y medible: así los hábitos se vuelven consistentes.*



[www.primerotuoficial.com](http://www.primerotuoficial.com)  
[hola@primerotuoficial.com](mailto:hola@primerotuoficial.com)  
Julian Ante



# Usa esta plantilla para dar seguimiento sencillo a tus nuevos hábitos semanales:

Hábito	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Tomar un vaso de agua al llegar	<input type="checkbox"/>						
Estiramiento de 2 min	<input type="checkbox"/>						
Revisar tareas prioritarias	<input type="checkbox"/>						

*Marcar avances refuerza la constancia y motiva a seguir.*



[www.primerotuoficial.com](http://www.primerotuoficial.com)  
[hola@primerotuoficial.com](mailto:hola@primerotuoficial.com)  
Julian Ante