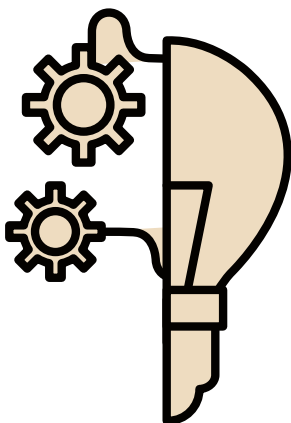




# DÍA 3



## INGENIERÍA DE LA ACCIÓN

¿Cómo aterrizar la teoría en una decisión operativa?

En este tercer día, vamos a transformar tu arquitectura en propulsión. De nada sirve un avión sellado y alineado si no hay una decisión operativa que mueva las hélices:  
Instalación de micro-sistemas de ejecución inmediata

En esta sesión aprenderás a:

- **Fragmentar en Átomos de Acción:** Aplica la ingeniería de James Clear para dividir tus metas "bloque" en piezas ridículamente pequeñas y fáciles de ejecutar (menos de 10 min).
- **Diseñar tu Cockpit (Ambiente):** Crea un entorno de "fricción cero" donde tu espacio físico te empuje a implementar, eliminando obstáculos antes de empezar.
- **Ejecutar Decisiones Operativas:** Activa la Regla de los 2 Minutos para cerrar la brecha entre el libro y el hecho, eliminando la parálisis por análisis en 120 segundos.

La tracción no es un evento masivo, es la suma de micro-victorias inmediatas. Si tarda menos de 2 minutos, se hace ahora.

*Yureidy*



DÍA 3

# Ingeniería de la Acción

¿Cómo aterrizar la teoría en una decisión operativa?

## EJERCICIO DE IMPLEMENTACIÓN-PARTE 1: «ÁTOMOS DE ACCIÓN-DESGLOSE ATÓMICO»

Toma esa Experiencia (3) y esa idea de Crecimiento(6) o de Contribución (9) que definiste el Día 1 y redúcelas a su estado atómico. Si te toma más de 10 minutos hacerlo, no es un átomo.

¡Divídelo otra vez hasta que sea imposible fallar!

### Ejemplo de Referencia:

Meta del Plan del Alma	Meta Bloque (Lo que me abruma)	El Átomo de Acción (Lo que haré en <5 min)
Experiencia [3]	Ser Conferencista	Escribir el tema central en una nota del celular.
Evolución [6]	Hablar Inglés	Ver un video de 1 minuto sobre pronunciación.

### Tu Asistente de Ingeniería de Acción con IA.

Copia y pega el siguiente texto en ChatGPT o Gemini para que la IA haga el desglose técnico por ti. Solo rellena los corchetes [ ]

Actúa como un Ingeniero de Implementación Estratégica. Estoy participando en la 'Maestría de Implementación Viva' y necesito fragmentar mi Meta Bloque en Átomos de Acción.

Mi Meta Bloque es: [Escribe aquí tu meta, ej: Lanzar mi primer taller online].

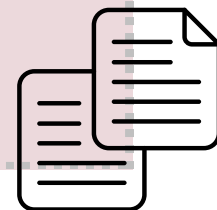
Reglas de Ingeniería:

Un 'Átomo' debe ser una tarea que me tome menos de 10 minutos realizar.

Debe ser una acción física y tangible (no 'pensar', sino 'escribir', 'abrir', 'hacer clic').

El objetivo es eliminar la resistencia mental y generar tracción inmediata.

Entregable: Dame una lista de los primeros 10 Átomos de Acción, en orden secuencial, para que pueda empezar a mover mi hélice hoy mismo.





# Ingeniería de la Acción

¿Cómo aterrizar la teoría en una decisión operativa?

**EXPERIENCIA (3)**

**CRECIMIENTO (6) O CONTRIBUCIÓN (9)**

**ÁTOMOS DE ACCIÓN**

*Escribe 5 atomos de acción*

**ÁTOMOS DE ACCIÓN**

*Escribe 5 atomos de acción*

**Sprints de 2 Minutos**

*Identifica las tareas que pueden tardar 2 minutos hacer*

**Sprints de 2 Minutos**



¿Cómo aterrizar la teoría en una decisión operativa?

## Reprograma tu entorno, no tu fuerza de voluntad

Comprender que no necesitas más motivación para crear el hábito, **solo necesitas menos fricción y más señales visibles a tu favor**. Hoy vas a rediseñar tus espacios físicos para que tu entorno se convierta en un aliado de tu transformación.

### Escaneo energético de tu entorno

I. **Observa tu casa o espacio habitual por un momento.** Respóndete con honestidad:

- ¿Qué ves a tu alrededor que te invita a repetir hábitos negativos?
- 🧠 ¿Qué señal visual está "gritando" por tu atención (redes, comida, distracción)?
- 🌿 ¿Qué objeto podrías mover, eliminar o cambiar de lugar para generar más intención en tu día?

**Escribe 3 cosas que hoy están saboteando tu disciplina:**

Three horizontal brush strokes in shades of orange and yellow, intended for writing answers.

### Visualiza tu espacio ideal

Imagina que tu entorno fuera un santuario de transformación.

Pregúntate:

- ¿Qué hábito quiero activar?
- ¿Qué debería haber frente a mí para que eso suceda con más facilidad?
- ¿Qué espacio puedo dedicar para apoyar mi nueva identidad?

**Escribe qué cambiarías, moverías o reordenarías para que tu entorno sea tu aliado:**





¿Cómo aterrizar la teoría en una decisión operativa?

# Reprograma tu entorno, no tu fuerza de voluntad



Inspírate con estos rincones (ideas extraídas de Pinterest)

