



**C**  **MBIA**  
CON MINI HÁBITOS

## ¿Qué es un mini hábito?

Se trata de dar los primeros pasos en función de una representación más pequeña de ese hábito que te gustaría incorporar.

Por ejemplo, si quieres empezar a leer y hasta ahora no era algo que hacías, tener la expectativa de leer un libro al mes sin antes fijar cuánto leer al día, no sería lo recomendable.

Puedes leer solo 1 página o 5 minutos, y al realizar esta nueva conducta de forma sostenida en el tiempo, estarás fijando las bases para que el hábito de la lectura sea parte de tus rutinas y lograr leer un libro o más al mes.

Un punto clave es establecer un mínimo de tiempo o cantidad para sostener ese mini hábito, y así considerar tu meta como lograda para ese día, siguiendo el ejemplo que te comparto, quizás ese punto mínimo pueda ser 1 hoja o 5 minutos, lo que cuenta es la repetición.

Que sea una acción tan pequeña, es justamente para no fallar. Un mini hábito debe ser tan pequeño como para no fallar en realizarlo.

## Pequeños cambios en acción!!!

1

Define qué hábito quieres incorporar y tradúcelo en una mínima expresión; en un mini hábito. Importante preguntarte para qué quieres incorporarlo, solo así tendrás en la respuesta la garantía para iniciarlo.

2

Fija tu plan para ese mini hábito; tamaño, duración, frecuencia y momento. Resulta muy útil asociar la nueva conducta o mini hábito a una acción que realizas habitualmente, después de almorzar... antes de ir a dormir... al llegar del trabajo... Piensa en todo lo que necesitas tener en cuenta.

3

No solo te enfoques en el plan, hazle seguimiento a tu mini hábito cada día, además, establece una recompensa acorde a la proporción del mismo para que te premies al final de cada semana o mes, según la frecuencia que definas.

El tiempo de repetición del mini hábito antes de pasar al hábito depende de ti, ideal 30 días.

Te anexo tres recursos para facilitarte estos pasos: un **Canvas** para que diseñes tu mini Hábito, un ejemplo como guía y formato de **Mapa Mental** para que definas tu plan y un **Tracking** para hacerle seguimiento (colócalo en un lugar visible para ti).



HÁBITO



mini HÁBITO

Unidad de medida  
(cantidad o tiempo)

¿PARA QUÉ  
quieres  
incorporarlo?

Frecuencia

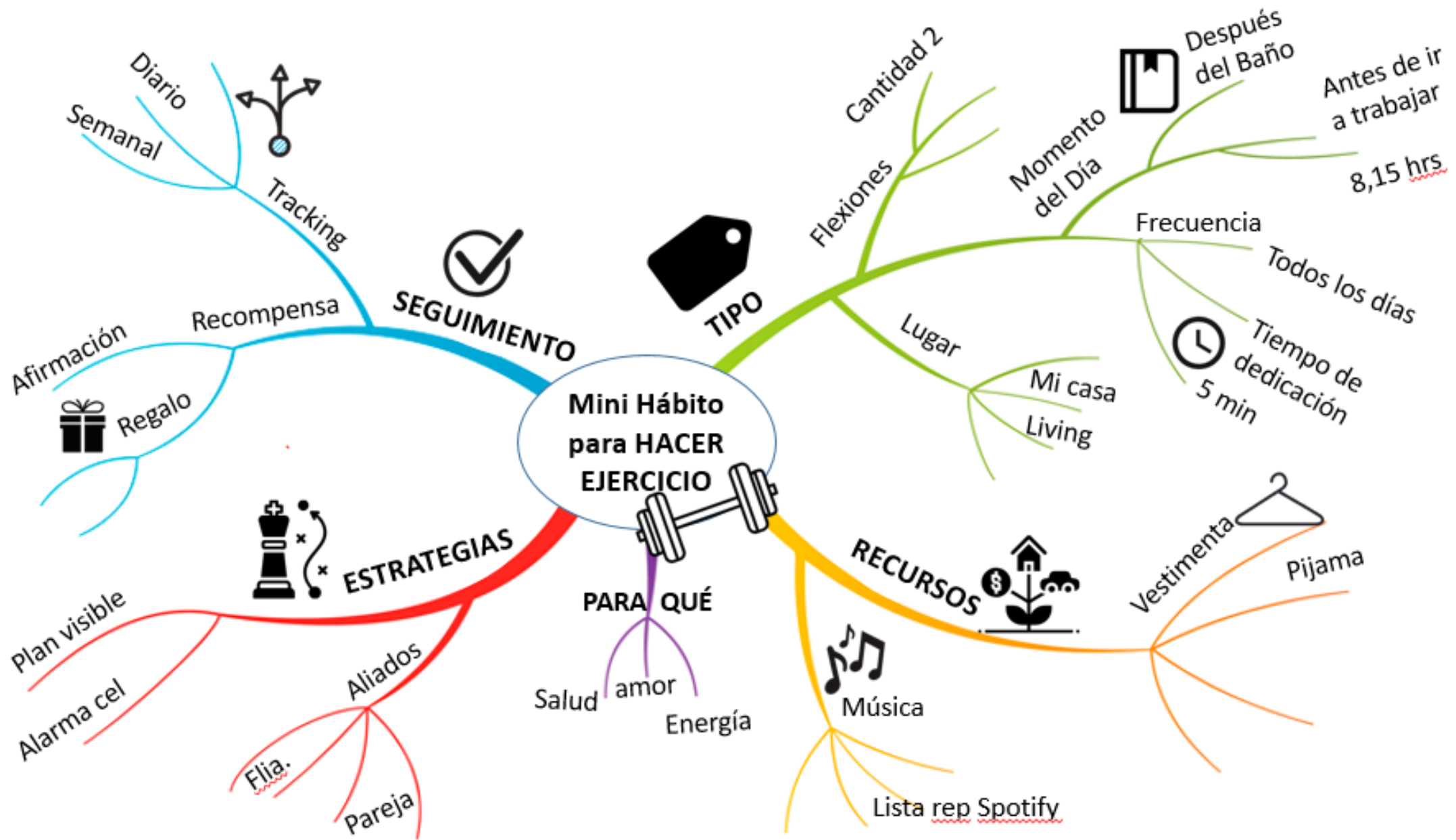


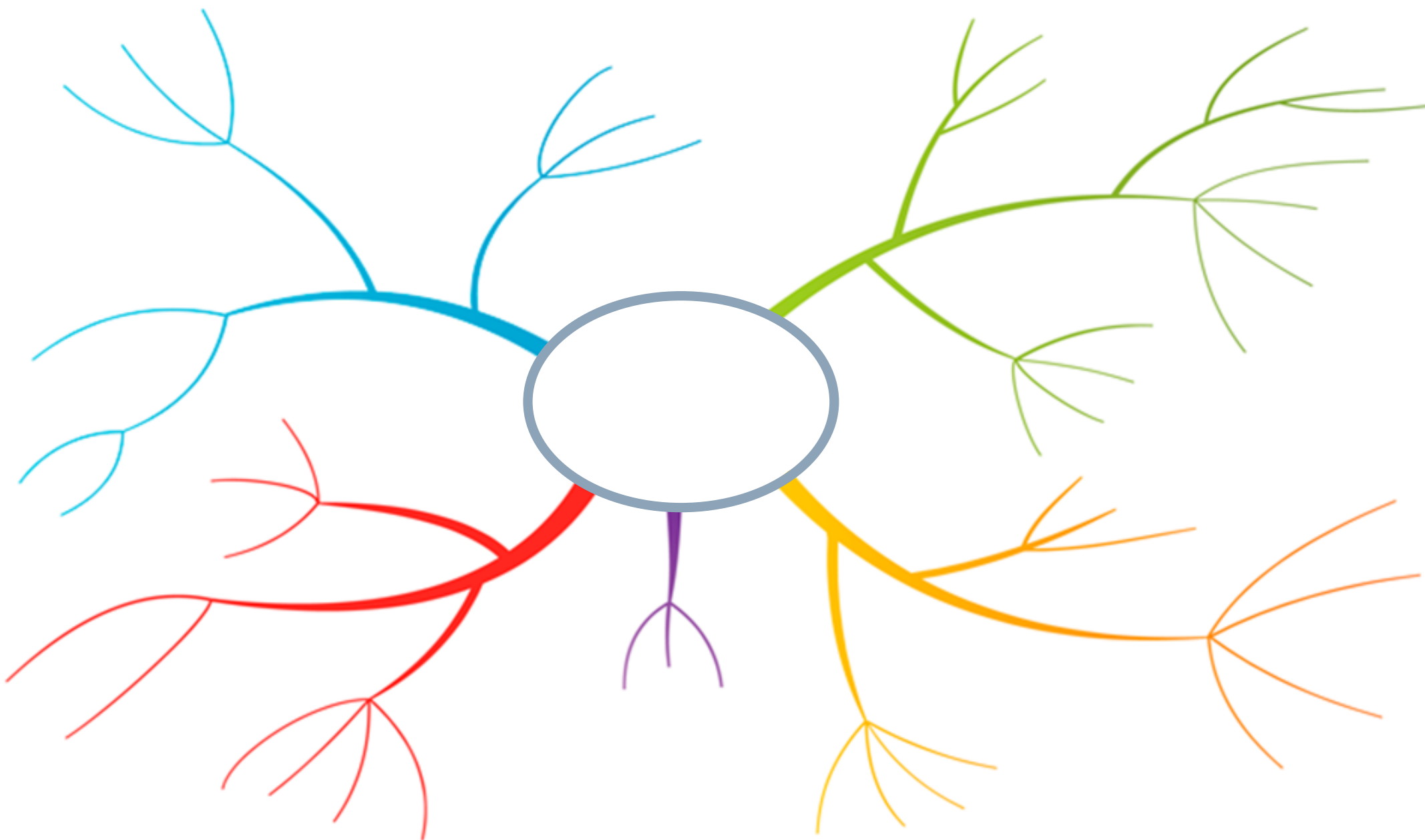
Momento del día

Recompensa



# Ejemplo para elaborar Mapa Mental del Mini Hábito a Incorporar y trazar tu Plan





# Tracking para seguimiento del Mini Hábito



miniHÁBITO QUE QUIERO  
INCORPORAR

¿PARA QUÉ QUIERO  
INCORPORAR ESTE  
miniHÁBITO? Recordatorio!!!

L M M J V S D  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  
Recompensa ♥

NOTAS

L M M J V S D  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  
Recompensa ♥

NOTAS

L M M J V S D  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  
Recompensa ♥

NOTAS

L M M J V S D  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  
Recompensa ♥

NOTAS

L M M J V S D  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  
Recompensa ♥

NOTAS

L M M J V S D  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  
Recompensa ♥

NOTAS

L M M J V S D  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  
Recompensa ♥

NOTAS

L M M J V S D  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  
Recompensa ♥

NOTAS

L M M J V S D  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  
Recompensa ♥

NOTAS

L M M J V S D  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  
Recompensa ♥

NOTAS

L M M J V S D  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  
Recompensa ♥

NOTAS

L M M J V S D  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  
Recompensa ♥

NOTAS

L M M J V S D  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  
Recompensa ♥

NOTAS

L M M J V S D  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  
Recompensa ♥

NOTAS

L M M J V S D  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  
Recompensa ♥

NOTAS



   
@isabelobregon

[isabelobregon.coach@gmail.com](mailto:isabelobregon.coach@gmail.com)

+598 98 943 383