

am

LOS 6 ERRORES QUE TE IMPIDEN CONSTRUIR HÁBITOS DURADEROS

La guía para dejar de empezar de nuevo cada lunes. Hecha para personas con vidas reales y agendas ocupadas.

@ANDREAMENTE



ESTO NO ES OTRA GUÍA MOTIVACIONAL.

TAMPOCO NECESITAS
DESCARGARTE OTRA APP,
EMPEZAR EL LUNES O SEGUIR LA
RUTINA PERFECTA.

No vas a encontrar frases de “si quieres, puedes” ni promesas vacías sobre fuerza de voluntad.

Si estás leyendo esto, es porque ya lo intentaste muchas veces... Y aún sientes que no logras construir los hábitos que quieres.

Créeme, te entiendo. Yo también estuve ahí.
Y como psicóloga experta en hábitos, lo veo todos los días.

No es por pereza o falta de disciplina.

👉 Sin una base científica clara, es normal que falles una y otra vez.

Aquí vas a descubrir **6 errores silenciosos** que sabotean tus intentos de construir hábitos duraderos.

Cada uno está respaldado por ciencia real.

Y, lo más importante: **te daré acciones simples y prácticas para que empieces** a cambiar desde hoy mismo.

Prepárate, porque después de leer esta guía, **te tengo una sorpresa al final: una invitación gratuita para acelerar tu cambio ya.**

Vamos al grano, hablemos de esos errores!



1 E R R O R

**INTENTAR CONSTRUIR
HÁBITOS SIN UN
PROPÓSITO CLARO**

@ANDREAMENTE

ESTO ES LO QUE PASA:

La mayoría empieza un hábito desde la presión, la comparación o la moda.

“Voy a levantarme a las 5am”

“Voy a dejar el azúcar”

“Voy a meditar todos los días”

...pero no tienen idea de para qué.

Cuando no tienes claro para qué lo haces, cualquier excusa basta para abandonarlo. Es como caminar sin rumbo: cansas más y avanzas menos.

La ciencia lo confirma:

El propósito claro activa regiones cerebrales vinculadas con el autocontrol y la persistencia, como la corteza prefrontal dorsolateral y el circuito dopaminérgico.

Estudios muestran que los hábitos que están ligados a una meta con sentido personal generan mayor adherencia, incluso bajo fatiga o estrés (Duckworth & Gross, 2014).

Cuando tu cerebro sabe para qué hace algo, produce más dopamina anticipada, lo que aumenta las probabilidades de repetir la conducta.

Lo que puedes hacer desde hoy:

No te preguntes qué hábito quieres construir. Pregúntate:

☞ “¿Qué acción me acercaría a la vida que realmente quiero vivir?”

☞ “¿Qué acciones tienen sentido con quien quiero ser?”



2

ERROR

**NO ENTENDER CÓMO
FUNCIONA TU CEREBRO
CUANDO INTENTAS CREAR
HÁBITOS**

@ANDREAMENTE

ESTO ES LO QUE PASA:

La mayoría piensa que repetir algo muchos días es suficiente para formar un hábito.

Y aunque la repetición es importante, eso no es lo único ni lo más importante que tu cerebro necesita para automatizar una acción.

Si no sabes cómo funciona el circuito del hábito (señal → rutina → recompensa), vas a repetir cosas que no se consolidan, o que se rompen apenas cambias de contexto.

La neurociencia lo demuestra:

Tu cerebro está diseñado para buscar eficiencia, placer y seguridad. Si un hábito no tiene una recompensa emocional clara, no se queda.

Si no está ligado a una señal específica del entorno, no se activa automáticamente. El circuito del hábito se graba en los ganglios basales, la zona encargada de automatizar conductas.

Cuando repites una acción y tu cerebro asocia una señal con una recompensa emocional, se forma una “huella neurológica”.

Pero si no hay recompensa clara o no hay repetición en un mismo contexto, el hábito no se consolida.

Además, la neuroplasticidad (la capacidad del cerebro de reorganizarse) necesita consistencia + estímulo emocional para generar nuevas rutas automáticas (Hebb, 1949; Duhigg, 2012).

Lo que puedes hacer desde hoy:

👉 No te plantees sólo tu hábito, plantea tu ciclo del hábito

👉 Asegura que el hábito tenga una recompensa emocional. No tiene que ser grande, solo que tu cerebro sienta “esto vale la pena”.



3 E R R O R

**INTENTAR SEGUIR HÁBITOS
QUE NO ENCAJAN CON TU
ESTILO DE VIDA**

@ANDREAMENTE

ESTO ES LO QUE PASA:

Intentas copiar rutinas de alguien que vive una realidad distinta a la tuya.

Y cuando no puedes sostenerlo, piensas que tú eres el problema. Pero no lo eres. Es que ese hábito nunca fue diseñado para ti.

Tu cerebro necesita coherencia. Si intentas forzarlo a hacer cosas que chocan con tu ritmo de vida, va a resistirse.

No necesitas una rutina perfecta. Necesitas una rutina posible. El problema nunca ha sido tu “fuerza de voluntad”, sino la estrategia.

La neurociencia lo demuestra:

Los hábitos sostenibles son los que se adaptan al entorno, a tu energía diaria, y a tu estilo de vida actual.

Un metaanálisis publicado en Health Psychology Review (2017) encontró que la adherencia a nuevos hábitos mejora hasta en un 80% cuando los comportamientos están adaptados a los horarios, energía y preferencias personales del individuo.

Además, el principio de fricción cognitiva explica que si un hábito requiere demasiados recursos mentales o choca con el entorno, el cerebro lo interpreta como una amenaza o incomodidad, y se resiste a repetirlo.

Por eso, los hábitos que tienen menos fricción con tu vida real son los que se mantienen.

Lo que puedes hacer desde hoy:

👉 Deja de pensar en el hábito “perfecto”.

👉 Empieza por el hábito “posible”.



**QUERER CONSTRUIR SOBRE
UN TERRENO LLENO DE
“HÁBITOS RESIDUALES”**

@ANDREAMENTE

ESTO ES LO QUE PASA:

Intentas incorporar nuevos hábitos sin darte cuenta que tu vida ya está llena de automatismos que ocupan tiempo, atención y energía.

Son lo que yo he denominado “hábitos residuales”: los que fueron útiles en algún momento, pero que hoy te están obstaculizando.

Por ejemplo:

- Comer sin darte cuenta cuando estás estresado.
- Dormirte tarde revisando redes.
- Posponer todo lo que implique incomodidad.

Esta es una de las grandes razones por las que tantos métodos fallan. Nadie te habla de limpiar antes de construir. Pero si no desactivas los hábitos que ya gobiernan tu día, todo hábito nuevo se estrella contra una pared invisible.

La neurociencia lo demuestra:

Tu cerebro sigue patrones ya establecidos por defecto. Cambiar un hábito sin identificar los que ya existen, disminuye las probabilidades de éxito en un 60-70%.

El cerebro humano no parte de cero: siempre actúa sobre patrones ya establecidos.

Lo que tú llamas “malos hábitos” muchas veces son respuestas automáticas aprendidas por necesidad emocional (como regular el estrés o evitar el malestar).

Daniel Kahneman explica que el cerebro funciona en dos sistemas:

- Sistema 1: rápido, automático, emocional (donde viven los hábitos residuales).
- Sistema 2: lento, racional, deliberado (el que intenta cambiarlos).

Si no limpias primero los patrones residuales del Sistema 1, el Sistema 2 se cansa rápido... y pierdes la batalla.

Por eso, identificar y desactivar estos hábitos previos es paso obligatorio para construir nuevos con éxito.

Lo que puedes hacer desde hoy:

- ☞ Escribe tus hábitos actuales (TODOS).
- ☞ Analiza cuáles de estos te acercan y cuáles te alejan de la persona que quieres ser.
- ☞ Esta será tu primera hoja de ruta para marcar objetivos.



5 ERROR

**NO TENER UNA ESTRATEGIA
PARA MANTENER EL HÁBITO
(Y PARA CUANDO TODO SE
VA AL ...)**

@ANDREAMENTE

ESTO ES LO QUE PASA:

La gente se prepara para empezar, pero no se prepara para los días difíciles.

Y un hábito que no tiene plan de contención, es un hábito que va a romperse.

No se trata de disciplina perfecta. Se trata de estrategia emocional inteligente. De saber sostenerte cuando nada sale como lo planeaste.

La ciencia lo confirma:

El cerebro ama la consistencia, pero también necesita flexibilidad. Si te castigas por fallar un día, liberas cortisol, entras en culpa... y abandonas.

La evidencia es clara: el 80% de los intentos de cambio fallan no en el inicio, sino en el mantenimiento (Prochaska et al., Modelo Transteórico del Cambio).

Además, el cerebro humano es altamente sensible a la autopercepción del fracaso.

Cuando fallas un día y lo interpretas como “todo perdido”, se activa la amígdala, generando estrés y culpa, lo cual inhibe las funciones del lóbulo prefrontal (el área del autocontrol). Por eso, tener una estrategia de contención no solo te protege del abandono: te protege de ti mismo cuando fallas.

Lo que puedes hacer desde hoy:

👉 Haz una lista de los posibles obstáculos diarios del mantenimiento de tu hábito

👉 Crea un plan de ANTICIPACIÓN para cada uno de esos obstáculos.



6
E R R O R

**CONFIAR EN LA MOTIVACIÓN
COMO SI FUERA UNA
ESTRATEGIA**

@ANDREAMENTE

ESTO ES LO QUE PASA:

Si esperas a “tener ganas”, vas a actuar solo los días que estés de buen humor, descansado y con tiempo.

Spoiler: eso pasa... muy pocas veces.

La dice la neurociencia:

La motivación es un estado emocional. Y como toda emoción, sube y baja según tu entorno, tus hormonas, tu energía, el clima, la fase de la luna o si dormiste mal.

Los hábitos que se construyen desde la motivación se rompen.

Los que se construyen desde estructura, claridad y repetición, se quedan.

La motivación depende de múltiples variables: estados hormonales, niveles de dopamina, estado del sistema nervioso autónomo, calidad del sueño y más.

El problema es que todas esas variables fluctúan constantemente.

Además, la dopamina, que está asociada al deseo y al placer anticipado, disminuye con la exposición repetida si no hay recompensa emocional o progreso percibido.

Por eso, la gente empieza motivada pero abandona al poco tiempo.

En cambio, los hábitos bien diseñados activan la ruta automática y eliminan la necesidad constante de decidir, lo que reduce la fatiga mental y hace que actuar sea más fácil que no actuar.

No estás fallando porque te falta motivación. Estás fallando porque nadie te enseñó a construir estructura cuando no hay ganas.

Lo que puedes hacer desde hoy:

Este es un trabajo de aprender a canalizar y tomar las riendas de tu pensamiento. Cuando te veas preguntándote si tienes “ganas” o no, cambia inmediatamente la pregunta por: “para qué quiero esto?”. Educa a tu cerebro para conectar con el propósito del hábito antes que con las ganas de hacerlo.

Aunque existen muchas estrategias neuropsicológicas para esto, de dejo una opción:

☞ Escribe el propósito muy claro en un lugar visible y acude a él cada vez que la pregunta inicial sobre las ganas se presente.

Esa es la verdadera disciplina.

Y sí, se entrena. Confía y ten paciencia.

**SÉ QUE QUIERES EL CAMBIO YA,
TE TENGO UN REGALO EN LA
PRÓXIMA PÁGINA.**

EL PRIMER PASO YA LO DISTE: NO MÁS ERRORES.

Llegaste hasta aquí. Eso ya te pone por delante del 90% de las personas que siguen repitiendo los mismos errores esperando resultados distintos.

Ahora sabes que no es que te falte disciplina.
Ni fuerza de voluntad.
Ni motivación.

Lo que te falta es un sistema real.

Un sistema que funcione incluso:

- cuando hay cansancio,
- cuando no hay ganas,
- cuando tu vida se desordena.

Y eso es lo que quiero darte en mi masterclass gratuita:

“Mi método probado para crear hábitos que se quedan”

(Aunque no tengas motivación ni tiempo)

QUIERO LA MASTERCLASS GRATIS

@ANDREAMENTE

MASTERCLASS GRATUITA:

“MI MÉTODO PROBADO PARA CREAR HÁBITOS QUE SE QUEDAN”

En esta clase vas a descubrir:

- Por qué tu cerebro rompe tus hábitos, incluso cuando sabes lo que “tienes que hacer”
- Cómo dejar de depender de la motivación
- Cómo sostener hábitos incluso en días malos
- El sistema que uso con pacientes reales que sí funciona (pensado para personas ocupadas)

Esta masterclass es para ti si:

- Te cansaste de empezar con todo y dejarlo.
- Sientes culpa cada vez que “te sales” de la rutina.
- Quieres crear hábitos sostenibles sin forzarte ni autosabotearte.

**Ya no necesitas volver a empezar,
necesitas un SISTEMA.**

QUIERO LA MASTERCLASS

@ANDREAMENTE



SOY ANDREA VISO

PSICÓLOGA
ESPECIALISTA EN
NEUROCIENCIA Y
EXPERTA EN HÁBITOS.

Después de años de estudio e investigación y de acompañar a cientos de pacientes, tengo la certeza de que **los cambios sostenibles no nacen de la motivación ni de la fuerza de voluntad.**

Nacen de un sistema.

📣 Por eso **creé esta masterclass gratuita donde te revelo mi método probado para crear hábitos que duran (aunque no tengas motivación ni tiempo).** Diseñado para personas con vidas reales y agendas ocupadas.

REGÍSTRATE GRATIS
AQUÍ Y ACCEDE AL
SISTEMA QUE SÍ
FUNCIONA

MASTERCLASS GRATUITA :

**“MI MÉTODO PROBADO PARA
CREAR HÁBITOS QUE SE
QUEDAN”**

**DISEÑADA PARA PERSONAS
CON VIDAS REALES Y
AGENDAS OCUPADAS.**

La próxima vez que digas “no tengo ganas”...

**tu propósito, tu sistema y tu nueva estructura
van a estar ahí para sostenerte.**

Nos vemos adentro !

Andre.

**REGÍSTRATE GRATIS
AQUÍ Y ACCEDE AL
SISTEMA QUE SÍ
FUNCIONA**