



@melimendoza.coach

MINI RUTINA DE SISTEMAS

Cómo crear un nuevo hábito en solo 5 minutos (sin depender de la motivación)

POR
MELI MENDOZA

ANTES DE EMPEZAR

La motivación no es confiable.
Los hábitos sostenibles se construyen a
partir de sistemas pequeños, repetibles y
simples, no desde la exigencia o el
perfeccionismo.

Cuando reduces un hábito a 5 minutos:

- Disminuyes la resistencia mental
- Evitas la procrastinación
- Entrenas tu cerebro a cumplir
- Construyes confianza contigo

AQUÍ NO BUSCAMOS HACERLO
PERFECTO, BUSCAMOS HACERLO
CONSTANTE.

MELI MENDOZA
Psicóloga Clínica- Master
Coach



TODO CAMBIO COMIENZA CON UNA DECISIÓN PEQUEÑA

Sobre mi: acompaño a personas en procesos de sanación emocional, autoconocimiento y cambio profundo, integrando psicología, neurociencia y desarrollo personal.

Creo profundamente que los cambios reales no nacen de la motivación pasajera, sino de la conciencia y la constancia diaria.

En este workbook quiero compartir contigo mi rutina práctica para crear cambios y nuevos hábitos, la misma que trabajo y enseño a mis pacientes en terapia y coaching. Es una guía sencilla y realista, pensada para ayudarte a transformar tu vida desde pasos pequeños y sostenibles, sin exigirte más de lo que hoy puedes dar.

P A S O

O I

DEFINE TU HÁBITO MINI
(MÍNIMO VIABLE)

PASO 1

Define tu HÁBITO MINI (mínimo viable)

Un hábito mini es una versión tan pequeña que no puedes decir que no.



Ejemplos:

- Ejercicio → 2 minutos de movimiento
- Meditación → 1 minuto respirando
- Lectura → 1 página
- Journaling → 3 líneas

Escribe tu hábito mini:

Mi hábito mini será (máx. 5 minutos):



Por qué funciona: cuando el comportamiento es pequeño, requiere menos fricción (menos energía mental, menos negociación interna) y es más fácil repetirlo hasta que se automatice. La evidencia sobre hábitos muestra que la repetición consistente en un contexto estable es clave para que se vuelva automático.

P A S O

02

PONLE
UNA SEÑAL FIJA
(CUE) Y UNA HORA
APROXIMADA

PASO 2

Asigna una SEÑAL FIJA (cuándo y dónde)

Qué haces: decide **cuándo** y **dónde** ocurrirá, siempre igual.

Ej: "Después de lavarme los dientes en la noche, hago mi hábito de 5 minutos en el sillón."

Los hábitos se activan mejor cuando se repiten en el mismo contexto.

Completa la frase:

Después de

(acción diaria) en

(lugar) haré mi hábito mini

Escríbelo completo:

“Después de

"

Por qué funciona:

los hábitos se sostienen mucho por señales del contexto (lugares, rutinas previas, horarios). Cuando el contexto se repite, el cerebro aprende el patrón y necesita menos fuerza de voluntad.



P A S O

03

PLAN SI – ENTONCES
(ANTIPROCRASTINACIÓN)

PASO 3

Plan SI – ENTONCES (antiprocrastinación)

Este paso evita el diálogo interno sabotador.



Completa al menos UNA frase:

Ej:

- Si me siento sin ganas, entonces haré solo el mínimo.
- Si me distraigo, entonces regreso al hábito sin juzgarme.
- Si pienso “mañana”, entonces empiezo por 1 minuto.

✍ Mi plan SI-ENTONCES:

Por qué funciona: los planes “si-entonces” reducen el momento de decisión (menos debate interno) y mejoran el seguimiento de metas al pre-decidir la respuesta.

P A S O

04

DISEÑA TU ENTORNO
(HAZLO FÁCIL)

PASO 4

Diseña el ambiente para que sea más fácil hacerlo que no hacerlo

Qué haces (30 segundos): deja listo lo necesario ANTES.

- Libro abierto en la mesa
- Mat de yoga extendido
- Botella de agua visible
- App bloqueada / modo enfoque

Marca o escribe qué dejarás listo:

- Material visible (libro, cuaderno, mat, botella)
- Espacio preparado
- Celular lejos / en silencio
- Recordatorio visual

✍ ¿Qué vas a dejar listo desde hoy?

Por qué funciona:

la arquitectura del ambiente disminuye la dependencia de autocontrol; cuando la acción está "a la mano", aumenta la repetición y la consistencia.



P A S O

05

REGLA DE ORO: HOY SOLO
CUMPLO

PASO 5

Hoy solo cumplo , no evalúo

Qué haces (5 min): ejecutas el hábito mini completo. Cero juicio. Cero perfección. Solo “marcar” la repetición.



Durante estos 5 minutos:

- No evalúes
- No te juzgues
- No busques hacerlo mejor

👉 Cumplir es suficiente.

✍ ¿Qué significa “cumplir” para este hábito?

Por qué funciona:

En formación de hábitos, el objetivo inicial no es intensidad, es automatización. Estudios sobre formación de hábitos muestran que la automaticidad crece con repeticiones y puede variar mucho entre personas; lo importante es no romper el patrón por querer hacerlo “perfecto”.

P A S O

06

MICRO-RECOMPENSA
EMOCIONAL (CIERRE)

PASO 6

Cierre con “micro-recompensa” (10-15 segundos)

Al terminar tu hábito, repite UNA frase (en voz alta o mental):

- “Cumplí. Confío en mí.”
- “Lo hice aunque no tenía ganas.”
- “Estoy creando una nueva versión de mí.”
- Otra frase personal:

✍ Mi frase de cierre:

Por qué funciona:

Por qué funciona: cerrar con una emoción/confirmación ayuda a reforzar la asociación “señal → conducta” y a consolidar la identidad conductual (me convierto en alguien que cumple). Además, una recompensa inmediata facilita repetir.



P A S O

07

REGISTRO SIMPLE
(CONSISTENCIA VISUAL)

PASO 7

Registro ultra simple (20 segundos)

Marca cada día que cumplas.

No importa cómo te sentiste, solo si lo hiciste.

Día	<input checked="" type="checkbox"/>
Lunes	<input type="checkbox"/>
Martes	<input type="checkbox"/>
Miércoles	<input type="checkbox"/>
Jueves	<input type="checkbox"/>
Viernes	<input type="checkbox"/>
Sábado	<input type="checkbox"/>
Domingo	<input type="checkbox"/>

Por qué funciona:

El registro aumenta conciencia, refuerza continuidad y reduce el olvido; además, te da evidencia visual de consistencia (clave para sostener el hábito sin motivación).



"

LA DISCIPLINA NO NACE DE EXIGIRTE,
NACE DE DEMOSTRARTE TODOS LOS DÍAS
QUE SÍ PUEDES CUMPLIRTE.

CINCO MINUTOS HOY
VALEN MÁS QUE UNA HORA QUE NUNCA EMPIEZA.
MUCHA LUZ.

Meli Mendoza