

@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

01

---

DEFINE TU HÁBITO MINI  
(MÍNIMO VIABLE)



# PASO 1

## Define tu HÁBITO MINI (mínimo viable)

Un hábito mini es una versión tan pequeña que no puedas 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 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*