GUÍA GRATUITA

GUÍA PRÁCTICA · 30 DÍAS

Hábitos que sí funcionan



Canelith

Bien hecho y bien explicado.

canelith.com

ANTES DE EMPEZAR

Esto no es otra lista de «propósitos de año nuevo»

Si alguna vez empezaste a hacer ejercicio, a ahorrar o a leer… y a la segunda semana ya no había nada, no es que te falte disciplina. Te faltaba un sistema. Esta guía te da uno, armado con estudios reales y con las mejores ideas de los libros más leídos sobre hábitos y dinero.

Cómo usar esta guía

- **Léela completa una vez** (unos 30 minutos).
- **Imprime las planillas** o úsalas en tu tablet.
- **Escoge UN hábito** para el plan de 30 días. Uno. En serio.
- **Marca cada día** en «Mi mes de hábitos».
- **Cada domingo**, haz la revisión semanal de 5 minutos.
- **¿Ya tienes el hábito?** Ve directo a «Sube de nivel» (página 9).

Contenido

Mitos que te están frenando 3
Cómo funciona un hábito 4
Las 4 leyes de los hábitos 5
7 técnicas que cambian todo 6
El método PISTA 7
El poder del 1 % 8
Sube de nivel 9
Cómo romper un mal hábito 11
Hábitos de dinero 12
Tu plan de 30 días 14
Cuando fallas 15
Los mejores libros 16
Planillas imprimibles 17



Truco de Canela

No esperes a «sentirte motivado». La motivación llega *después* de actuar, no antes. Empieza hoy con algo ridículamente pequeño.

CAPÍTULO 1

Mitos que te están frenando

Parte de por qué abandonamos es que nos prometieron cosas que la ciencia no respalda. Cuando sabes la verdad, dejas de sentir que «fallaste» cuando en realidad vas bien.

MITO

«Un hábito se forma en 21 días.»

La cifra viene de observaciones de un cirujano plástico en los años 60 sobre cuánto tardaban sus pacientes en acostumbrarse a un cambio. Nunca fue un estudio sobre hábitos.

VERDAD

En promedio, 66 días. Y puede ir de 18 a 254.

Un estudio del University College London (2009) siguió a 96 personas: lo simple (tomar agua) se vuelve costumbre rápido; lo exigente (correr) tarda mucho más.

MITO

«Si fallo un día, arruino todo.»

Por eso la gente rompe la racha un martes y ya no vuelve.

VERDAD

Fallar una vez no cambia el resultado.

En ese mismo estudio, saltarse un día no afectó de forma importante la formación del hábito. Lo que sí afecta es abandonar.

MITO

«Necesito más fuerza de voluntad.»

Si fuera cuestión de voluntad, todos tendríamos buenos hábitos.

VERDAD

Casi la mitad de lo que haces es automático.

La psicóloga Wendy Wood (USC) estima que cerca del 43 % de lo que hacemos a diario se repite en el mismo contexto mientras pensamos en otra cosa. Cambia el contexto, no te pelees contigo.

MITO

«Ya tengo este hábito así, no puedo cambiarlo.»

Como si los hábitos fueran parte de tu personalidad para siempre.

VERDAD

Todo hábito se aprendió, y se puede reaprender.

Los hábitos son asociaciones que tu cerebro creó por repetición. Lo mismo que los formó sirve para cambiarlos o mejorarlos (capítulo «Sube de nivel»).

MITO

«Basta con tener una meta clara.»

«Voy a ahorrar más» suena bien… y no pasa nada.

VERDAD

Lo que funciona es decidir cuándo, dónde y cómo.

Un metaanálisis de 94 estudios (Gollwitzer y Sheeran, 2006) encontró un efecto de mediano a grande al usar planes «si pasa X, entonces hago Y».

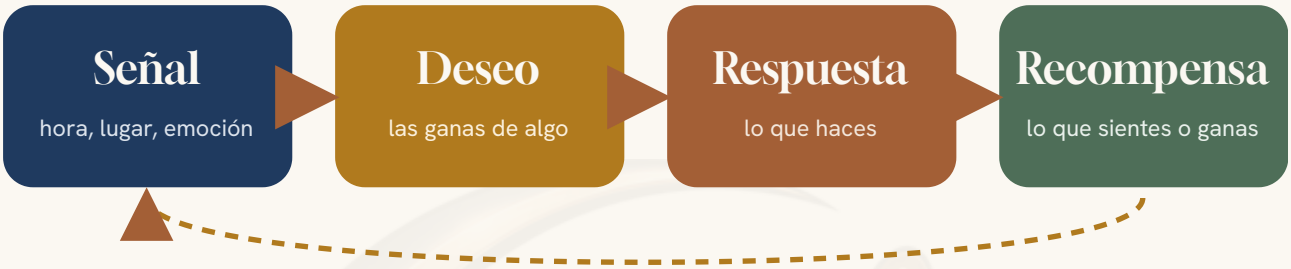
© 2026 Canelith · Guía gratuita · Prohibida su venta o reventa

CAPÍTULO 2

Cómo funciona un hábito

Un hábito es un atajo que tu cerebro crea para ahorrar energía. Cuando repites algo en el mismo contexto y te deja algo bueno, tu cerebro conecta ese contexto con esa acción… hasta que la haces sin pensar.

REPETICIÓN EN EL MISMO CONTEXTO = AUTOMÁTICO



1. La señal

El «botón» que dispara el hábito: despertarte, llegar a casa, ver el celular, sentir aburrimiento.

2. El deseo

No quieres el celular, quieres la distracción. No quieres el café, quieres sentirte despierto. Ese deseo es el motor.

3. La respuesta

La acción en sí. Mientras más fácil y corta, más probable que la hagas.

4. La recompensa

Tu cerebro repite lo que se siente bien *ahora*, no lo que conviene en cinco años.

La idea que lo cambia todo

Las metas te dicen **a dónde** quieres llegar; los hábitos deciden **si llegas**. Dos personas con la misma meta («quiero ahorrar») pueden terminar en lugares opuestos. La diferencia está en lo que hacen un martes cualquiera, no en lo que escriben el 1 de enero. Como dicen los libros de hábitos: no subes al nivel de tus metas, caes al nivel de tus sistemas.

Truco de Canela

Durante 3 días, anota a qué hora y dónde haces tu mal hábito (el celular, el antojo, la compra impulsiva). Vas a descubrir que casi siempre tiene la misma señal.

© 2026 Canelith · Guía gratuita · Prohibida su venta o reventa

CAPÍTULO 3 · INSPIRADO EN «HÁBITOS ATÓMICOS»

Las 4 leyes de los hábitos

James Clear, en *Hábitos atómicos* (uno de los libros más vendidos sobre el tema), convierte cada paso del ciclo en una «ley». Para crear un hábito, haces que cada paso juegue a tu favor. Para romperlo, al revés.

LEY 1 · SEÑAL

Hazlo obvio

Que lo veas sin buscarlo. Decide hora y lugar exactos, y deja lo que necesitas a la vista.

Para romper: hazlo invisible. Saca la tentación de tu camino.

LEY 2 · DESEO

Hazlo atractivo

Júntalo con algo que te encante y rodéate de gente para la que ese hábito es normal.

Para romper: hazlo poco atractivo. Mira lo que de verdad te cuesta.

LEY 3 · RESPUESTA

Hazlo sencillo

Quita pasos, reduce el esfuerzo, empieza con 2 minutos. Lo fácil gana casi siempre.

Para romper: hazlo difícil. Ponle pasos y obstáculos.

LEY 4 · RECOMPENSA

Hazlo satisfactorio

Date un premio inmediato y mira tu avance: marcar el registro ya se siente bien.

Para romper: hazlo insatisfactorio. Que tenga una consecuencia inmediata.

Ponlo en práctica: ejemplo con «leer más»

Ley	Qué haces
Obvio	El libro encima de la almohada. Plan: «Al acostarme, leo».
Atractivo	Escoges un libro que *quieres* leer, no el que «deberías». Té caliente solo mientras lees.
Sencillo	Solo 2 páginas. El celular se carga fuera del cuarto.
Satisfactorio	Marcas la X en tu registro y anotas una idea que te gustó.

Truco de Canela

Si un hábito no se te pega, revisa las 4 leyes como una lista de chequeo. Casi siempre hay una que está fallando: no lo ves, no te provoca, es muy difícil o no te da nada.

© 2026 Canelith · Guía gratuita · Prohibida su venta o reventa

7 técnicas que cambian todo

Las que más se repiten en los mejores libros de hábitos. Explicadas simple, con un ejemplo para que las uses hoy.

1 Hábitos basados en tu identidad

No te pongas la meta «leer un libro»: decide ser **«una persona lectora»**. Cada vez que cumples, es un voto a favor de esa nueva versión de ti. *(Hábitos atómicos)*

2 Apila hábitos

Pega el hábito nuevo a uno que ya haces: **«Después de servirme el café, escribo 3 cosas que agradezco»**. Tu rutina actual se vuelve la señal. *(Hábitos atómicos · Hábitos mínimos)*

3 La regla de los 2 minutos

Cualquier hábito empieza en una versión de 2 minutos: «hacer ejercicio» es «ponerme los tenis». Primero dominas el arte de aparecer; después mejoras. *(Hábitos atómicos)*

4 Diseña tu entorno

Tu espacio te empuja más que tu voluntad. Cada lugar, una función: la mesa es para estudiar, la cama es para dormir. *(Hábitos atómicos · Buenos hábitos, malos hábitos)*

5 Agrupa tentaciones

Junta lo que *tienes* que hacer con lo que *quieres* hacer: tu serie favorita solo mientras estás en la bicicleta estática. *(Hábitos atómicos)*

6 Celebra al instante

Apenas lo haces, celébralo: un «¡eso!», un gesto, una sonrisa. Esa emoción le enseña a tu cerebro que vale la pena repetirlo. *(Hábitos mínimos)*

7 Cambia la rutina, no la señal

Para un mal hábito, deja la misma señal y el mismo premio, pero cambia lo que haces en medio. ¿Te da ansiedad a las 4 p. m.? Camina 5 minutos en vez de comer dulce. *(El poder de los hábitos)*

> **Truco de Canela**
>
> No uses las 7 a la vez. Escoge 2 para tu hábito de este mes y suma otra cuando ya te salgan solas.

© 2026 Canelith · Guía gratuita · Prohibida su venta o reventa

El método PISTA

Todo lo anterior resumido en cinco pasos fáciles de recordar. Úsalos en orden con cualquier hábito: ejercicio, estudio, lectura, ahorro.

P — Planéalo con «si... entonces...»

No digas «voy a leer más». Di: **«Si termino de cenar, entonces leo 2 páginas en el sofá».** Decidir cuándo y dónde de antemano es de lo más respaldado por la investigación sobre metas.

Fórmula: Si [momento + lugar], entonces [acción concreta].

I — Inícialo en miniatura

Haz una versión tan pequeña que te dé risa: 1 flexión, 1 línea del diario, guardar una moneda. Al principio el objetivo no es el resultado, es **volverte alguien que aparece todos los días**.

Regla: si toma más de 2 minutos al inicio, todavía es muy grande.

S — Señales a la vista

Lo bueno, fácil y visible: los tenis al lado de la cama, el libro encima del control, la app de ahorro en la primera pantalla. Lo malo, lejos: el celular en otro cuarto, los dulces en el estante alto.

Pregunta: ¿qué ve mi ojo primero cuando llego a casa?

T — Tú decides quién eres

Cambia «quiero correr» por **«soy una persona que se mueve todos los días»**. Cada vez que cumples tu versión mini, es una prueba de que esa identidad es real.

Frase: «Hoy hice esto porque soy alguien que...»

A — Anota y celebra

Marca la X en tu registro apenas lo hagas y date un pequeño premio inmediato. Ver la cadena de X crecer es una recompensa en sí misma.

Usa «Mi mes de hábitos» (página 17).

© 2026 Canelith · Guía gratuita · Prohibida su venta o reventa

CAPÍTULO 6

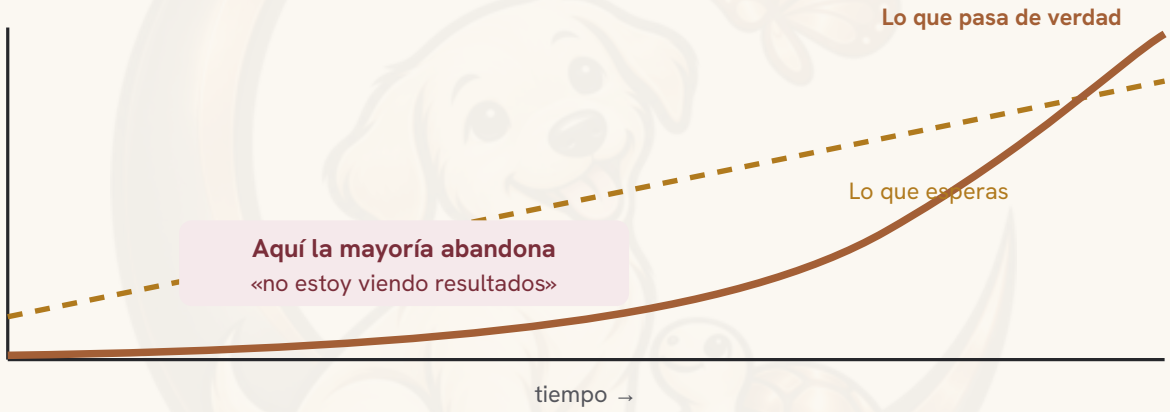
El poder del 1 %

Los hábitos funcionan como el interés compuesto: al principio no se nota nada… y después se nota todo. Por eso la gente abandona justo antes de ver resultados.

× 37,8	× 0,03
Mejorar 1 % cada día durante un año $(1{,}01^{365})$	Empeorar 1 % cada día durante un año $(0{,}99^{365})$

Es matemática, no magia: pequeñas decisiones repetidas se multiplican. La vida real no es una fórmula exacta, pero la idea es poderosa: **no tienes que hacer algo enorme, tienes que hacer algo pequeño muchas veces.**

La «meseta del desánimo»



Esperamos que el progreso sea una línea recta, pero suele ser una curva que tarda en despegar. Las primeras semanas el trabajo se acumula aunque no lo veas. Es como un cubo de hielo que no se derrite a -5, -4, -3 grados… y de pronto, a 0, se derrite. Los grados anteriores no fueron en vano.

Truco de Canela

Mide la constancia, no el resultado. En las primeras 4 semanas tu única pregunta es «¿aparecí hoy?». Los kilos, los ahorros y las páginas llegan solos después.

© 2026 Canelith · Guía gratuita · Prohibida su venta o reventa

«Ya lo hago, pero no mejoro»: sube de nivel

Llega un punto en que el hábito ya es automático… y ahí te estancas. Es normal: lo automático deja de exigirte. Un hábito no es algo fijo; **se construye, se ajusta y se mejora**. Estas son las técnicas para pasar de «lo hago» a «lo hago cada vez mejor».

1 La zona justa (ni muy fácil, ni muy difícil)

Nos motivan los retos que están **un poquito** por encima de lo que ya podemos. Si te aburres, sube la dificultad; si te frustras, bájala. En *Hábitos atómicos* lo llaman la regla de Ricitos de Oro.

2 Sube solo un 10 %

Cuando algo ya te sale fácil 7 días seguidos, súbelo un poco: de 10 a 11 minutos, de 2 a 3 páginas, de 5 % a 6 % de ahorro. Subir de golpe es la forma más rápida de abandonar.

3 Práctica a propósito

Repetir no es igual a mejorar. Escoge **una sola cosa** para pulir esta semana (tu postura al correr, la pronunciación de la «th», cuánto gastas en domicilios) y concéntrate en ella.

4 Mide algo nuevo

Lo que ya no mides, deja de mejorar. Si antes contabas «días que leí», ahora cuenta «páginas» o «ideas que apliqué». Un número nuevo te muestra un camino nuevo.

5 Revisa y ajusta cada mes

Cuando algo ya te sale sin pensar, es fácil quedarte haciendo siempre lo mismo. Una vez al mes pregúntate: ¿qué funcionó?, ¿qué ya no me sirve?, ¿qué subo?

6 Encadena el siguiente hábito

Un hábito sólido es la mejor señal para el próximo. Ya que sales a caminar, al volver haces 5 minutos de estiramiento. Así se construye una rutina completa, paso a paso.

> **Truco de Canela**
>
> Si sientes que «no puedes mejorar», casi nunca es falta de talento: es que llevas meses haciendo exactamente lo mismo. Cambia una sola variable y mira qué pasa.

© 2026 Canelith · Guía gratuita · Prohibida su venta o reventa

La escalera de tu hábito

Ubica en qué escalón estás. Solo pasas al siguiente cuando el actual ya se siente fácil por al menos una semana.

Hábito	1 · Aparecer	2 · Constancia	3 · Más	4 · Mejor	5 · Lo enseñas
Leer	2 páginas	10 min diarios	20 páginas	Tomas notas y aplicas una idea	Recomiendas y explicas lo que leíste
Ejercicio	Ponerte los tenis	10 min, 4 días a la semana	30 min	Plan con progresión y técnica	Entrenas con alguien más
Ahorro	Guardar una moneda	5 % automático	10 % + fondo de emergencia	Sube con cada aumento	Aprendes a invertir con asesoría
Inglés	5 palabras	15 min diarios	Una serie con subtítulos en inglés	Shadowing y escritura corregida	Conversas con nativos
Dormir	Alarma para acostarte	Misma hora 5 noches	Sin pantallas 30 min antes	Rutina completa de noche	Tu mañana empieza con energía

Tu escalera

Escalón	Cómo se ve para mí	Fecha en que llegué
1 · Aparecer		
2 · Constancia		
3 · Más		
4 · Mejor		
5 · Lo enseñas		

Truco de Canela

Enseñar es la mejor forma de mejorar: cuando le explicas a otro, descubres lo que todavía no tienes claro. Por eso el último escalón es compartir.

© 2026 Canelith · Guía gratuita · Prohibida su venta o reventa

CAPÍTULO 8

Cómo romper un mal hábito

Un mal hábito no se borra a punta de culpa. Se desarma: le quitas la señal, le pones obstáculos y le das un reemplazo que te dé algo parecido.

Para crear un buen hábito	Para romper un mal hábito
Pon la señal **a la vista**	**Esconde** la señal (notificaciones apagadas, apps fuera de la pantalla)
Hazlo **fácil** (menos pasos)	Hazlo **difícil** (cierra sesión, borra la tarjeta guardada)
Hazlo **atractivo** (júntalo con algo que te gusta)	Hazlo **poco atractivo** (calcula cuánto te cuesta al año)
Date una **recompensa** inmediata	Ponle **un testigo**: cuéntale a alguien y rinde cuentas

Reemplaza, no elimines

Todo mal hábito te da algo: descanso, distracción, alivio, compañía. Si solo lo quitas, queda un hueco y vuelve. Pregúntate **«¿qué me da esto?»** y busca otra forma de conseguirlo.

Celular antes de dormir → te da desconexión. Reemplazo: libro o audio en la mesa de noche; el cargador, en la sala.

Compras por aburrimiento → te dan emoción. Reemplazo: lista de deseos de 48 horas; si sigues queriéndolo, decides con calma.

La regla de los 20 segundos

Pequeñas barreras cambian mucho. Si el mal hábito te toma 20 segundos más (desbloquear, buscar, levantarte), muchas veces simplemente no lo haces. Quita 20 segundos al bueno y agrégale 20 al malo.

El contrato de hábito

Escribe un compromiso con una consecuencia y pídele a alguien que lo firme contigo: «Si no voy al gimnasio, te pago el almuerzo». Cuando hay un testigo, cuesta mucho más fallar.

Truco de Canela

Cansado o estresado, tu cerebro vuelve al piloto automático —al bueno y al malo—. Por eso las noches son peligrosas: deja todo listo desde la mañana.

© 2026 Canelith · Guía gratuita · Prohibida su venta o reventa

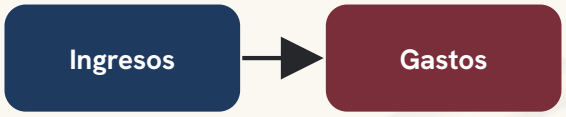
Tu dinero también es un hábito

No te hace rico ganar más; te hace rico lo que haces repetidamente con lo que ganas. Por eso hay personas con buen sueldo y cero ahorros, y otras con sueldo normal que van construyendo patrimonio.

Activo o pasivo: la pregunta que cambia cómo gastas

Es la idea central de *Padre rico, padre pobre*, de Robert Kiyosaki, explicada simple:

Ciclo que te deja igual



Ganas más → gastas más.
Todo se va al mes siguiente.

Ciclo que te hace crecer



Lo que entra compra cosas que traen más.

Activo

Algo que **mete** dinero a tu bolsillo con el tiempo: ahorro que genera intereses, un curso que sube tu ingreso, un negocio, algo que arriendas.

Pasivo

Algo que **saca** dinero de tu bolsillo cada mes: deudas de consumo, suscripciones que no usas, lo que compras financiado y solo genera gastos.

Otras 3 ideas que vale la pena llevarse del libro

- **Págate primero:** antes de pagar cualquier cosa, separa tu parte para ahorrar.
- **La educación financiera es tu mejor inversión:** nadie te enseña de dinero en el colegio; aprenderlo es tu responsabilidad.
- **Trabaja también para aprender:** cada trabajo te puede dar dinero y habilidades (vender, comunicar, liderar) que valen más a largo plazo.

Ojo, con honestidad: el libro es genial para cambiar la mentalidad, pero muchos expertos critican sus consejos concretos de inversión. Quédate con los hábitos y la forma de pensar; las inversiones, decídelas con información y asesoría.

© 2026 Canelith · Guía gratuita · Prohibida su venta o reventa

7 hábitos de dinero para empezar ya

¿Ahorrar en automático funciona de verdad? Los economistas Richard Thaler (premio Nobel) y Shlomo Benartzi diseñaron un programa en el que los empleados se comprometían a ahorrar una parte de sus *futuros* aumentos de sueldo. En la primera empresa donde lo aplicaron, el ahorro promedio de quienes se unieron pasó de 3,5 % a 13,6 % en unos cuatro años. La clave: decidir antes y dejarlo en automático.

1

Registra cada gasto por 30 días

Sin juzgarte. Solo anota. La mayoría descubre «fugas» que no sabía que tenía (domicilios, cafés, suscripciones).

2

Ahorro automático el día de pago

Empieza con un porcentaje pequeño (aunque sea 5 %) y súbelo cada vez que aumente tu ingreso.

3

Regla de las 48 horas

Para compras no planeadas: lo anotas y esperas dos días. Si todavía lo quieres y te cabe en el presupuesto, adelante.

4

Construye tu colchón

Antes de pensar en invertir, ten un fondo para emergencias. Muchas guías sugieren varios meses de gastos básicos; empieza con la meta de un mes.

5

Revisión de suscripciones el día 1

Una vez al mes, 10 minutos: ¿qué estoy pagando que no uso? Cancela sin culpa.

6

10 minutos de finanzas al día

Un artículo, un video, un capítulo. Tu educación financiera mejora todas tus demás decisiones.

7

Ataca primero la deuda más cara

Paga el mínimo en todas y lo extra a la de mayor interés. Cuando la terminas, ese dinero se va a la siguiente.

Esta guía comparte hábitos generales para organizar el dinero; no es asesoría financiera personalizada. Para decisiones de inversión o deudas grandes, consulta a un profesional.

© 2026 Canelith · Guía gratuita · Prohibida su venta o reventa

CAPÍTULO 10

Tu plan de 30 días

Cada día tiene una mini tarea (5–10 min) además de tu hábito. Al día 30 no habrás «terminado»: habrás construido la base para llegar al día 66 y más allá.

SEMANA 1 Conócete

DÍA 1 Escoge UN hábito y escribe por qué te importa.	**DÍA 2** Escribe tu frase de identidad: «Soy alguien que...».	**DÍA 3** Llena la planilla PISTA (página 19).	**DÍA 4** Reduce el hábito a su versión de 2 minutos.
DÍA 5 Anota tus malos hábitos y sus señales.	**DÍA 6** Empieza a registrar todos tus gastos.	**DÍA 7** Primera revisión semanal (página 20).	**META** Aparecer 5 de 7 días.

SEMANA 2 Diseña tu entorno

DÍA 8 Deja la señal de tu hábito a la vista.	**DÍA 9** Aleja tu mal hábito (+20 segundos).	**DÍA 10** Apaga notificaciones que no necesitas.	**DÍA 11** Apila tu hábito sobre otro que ya tengas.
DÍA 12 Programa tu ahorro automático.	**DÍA 13** Cuéntale tu reto a alguien de confianza.	**DÍA 14** Revisión semanal + premio pequeño.	**META** Que hacerlo sea más fácil que no hacerlo.

SEMANA 3 Sube un poquito

DÍA 15 Si ya es fácil, súbelo un 10 %, no más.	**DÍA 16** Revisa y cancela suscripciones que no usas.	**DÍA 17** Practica la regla de las 48 horas.	**DÍA 18** Clasifica tus gastos: activo o pasivo.
DÍA 19 Escribe tu plan para los días difíciles.	**DÍA 20** 10 min aprendiendo de finanzas.	**DÍA 21** Revisión: ¿en qué escalón estás?	**META** Nunca fallar dos días seguidos.

SEMANA 4+ Vuélvelo tuyo

DÍA 22-24 Mantén el ritmo sin subir nada.	**DÍA 25** Suma tus gastos del mes: ¿dónde se fue?	**DÍA 26** Define tu meta de colchón de emergencia.	**DÍA 27** Relee tu frase de identidad. ¿Ya te la crees?
DÍA 28 Escoge tu segundo hábito (empieza el día 31).	**DÍA 29** Escribe 3 cosas que cambiaron en ti.	**DÍA 30** Celebra y sigue en el camino de 66 días.	**META** Que ya no se sienta como un reto.

© 2026 Canelith · Guía gratuita · Prohibida su venta o reventa

CAPÍTULO 11

Cuando fallas (porque vas a fallar)

Vas a tener días de enfermedad, viajes, trabajo hasta tarde o cero ganas. No es el fin del plan, es parte del plan. Lo que separa a quien lo logra no es no fallar: es volver rápido.

Nunca dos veces seguidas

Fallar un día es un accidente. Fallar dos es el comienzo de un nuevo hábito (el de no hacerlo). Si ayer no pudiste, hoy haz la versión mini aunque sea.

Ten un «plan mínimo»

Define desde ya la versión de emergencia: si no puedes entrenar 20 min, haces 5 sentadillas. Si no puedes ahorrar lo planeado, guardas una moneda. Lo importante es no romper la identidad.

Pregunta «qué», no «por qué yo»

En vez de culparte, investiga: ¿qué señal faltó?, ¿qué lo hizo difícil? Luego ajusta el entorno. Es un problema de diseño, no de carácter.

Planea los obstáculos

Los planes «si... entonces...» también sirven para lo que sale mal: «Si llego cansada, entonces hago solo la versión de 2 minutos».

Tu escudo para días difíciles

Si _____ (el obstáculo que más se repite),

entonces _____ (tu versión mini).

Mi versión de emergencia es: _____

Truco de Canela

Recuerda el estudio: saltarse un día no arruinó la formación del hábito. Lo que sí la arruina es el «ya qué, mejor empiezo el lunes». Empieza hoy, aunque sea pequeño.

© 2026 Canelith · Guía gratuita · Prohibida su venta o reventa

PARA IR MÁS ALLÁ

Los mejores libros de hábitos y dinero

Nuestra selección, con la idea principal de cada uno explicada con nuestras palabras. Si solo vas a leer uno, empieza por el primero.

1

Hábitos atómicos

JAMES CLEAR

El más práctico de todos. Explica cómo funcionan los hábitos en 4 pasos y da técnicas para cada uno.

Idea clave: pequeños cambios constantes producen resultados enormes.

2

Padre rico, padre pobre

ROBERT KIYOSAKI

Contado como la historia de dos «papás» con mentalidades opuestas frente al dinero.

Idea clave: compra activos que te den ingresos, no pasivos que te los quiten.

3

El poder de los hábitos

CHARLES DUHIGG

Historias reales de personas y empresas que cambiaron gracias a entender sus hábitos.

Idea clave: hay hábitos «clave» que arrastran a otros (el ejercicio suele mejorar la alimentación y el sueño).

4

Hábitos mínimos

BJ FOGG

De un investigador de Stanford. Su método parte de hábitos diminutos pegados a rutinas que ya tienes.

Idea clave: celebrar justo después de actuar ayuda a que el hábito se quede.

5

Buenos hábitos, malos hábitos

WENDY WOOD

Tres décadas de investigación científica sobre hábitos, explicadas para todos.

Idea clave: cambia tu entorno y la fricción, en lugar de depender de la fuerza de voluntad.

6

El hombre más rico de Babilonia

GEORGE S. CLASON

Lecciones de dinero contadas como parábolas antiguas. Corto, sencillo y clásico.

Idea clave: guarda al menos una décima parte de todo lo que ganas.

7

30 días: cambia de hábitos, cambia de vida

MARC REKLAU

Un reto práctico con pasos simples para cada día: gratitud, metas, rutinas.

Idea clave: hacer algo pequeño todos los días transforma tu vida más que un gran cambio de golpe.

© 2026 Canelith · Guía gratuita · Prohibida su venta o reventa

PLANILLA 1

Mi mes de hábitos

MES

Mis hábitos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Total

Escribe tus hábitos en la primera columna y marca cada día.

✓ lo hice · ½ versión mini · ✕ no lo hice · — descanso

NOTAS DEL MES

© 2026 Canelith · Guía gratuita · Prohibida su venta o reventa

PLANILLA 2

Tu camino de 66 días

El promedio que encontró la ciencia para que un hábito se vuelva algo que haces sin pensar. Rellena un círculo por cada día que cumples. Si fallas uno, no pasa nada: sigue con el siguiente.

Mi hábito: _____ **Empecé el:** _____

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55
56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66

Día 7

Tu primera semana. Ya demostraste que puedes aparecer.

Día 21

El famoso «mito». Si aún cuesta, es normal: vas en un tercio del camino.

Día 30

Terminaste el plan. Celebra y escoge tu siguiente escalón.

Día 45

Ya te sale con menos esfuerzo. Sube un 10 % si se siente fácil.

Día 66

En promedio, aquí ya lo haces sin pensar. Este hábito ya es parte de ti.

Mi premio del día 66

© 2026 Canelith · Guía gratuita · Prohibida su venta o reventa

PLANILLA 3

Diseña tu hábito con PISTA

Llénala el día 3. Si el hábito no avanza, vuelve aquí y ajusta la letra que esté fallando.

El hábito que quiero construir (o mejorar):

_____

P

Si (momento + lugar) _____
entonces (acción) _____

I

Mi versión de 2 minutos:

_____

S

Lo que voy a dejar a la vista: _____
Lo que voy a esconder o alejar: _____

T

Soy una persona que…

_____

A

Cómo lo anoto: _____ **Mi premio inmediato:** _____

Revisa las 4 leyes

- ☐ **Obvio:** ¿lo veo sin buscarlo?
- ☐ **Atractivo:** ¿lo junté con algo que me gusta?
- ☐ **Sencillo:** ¿empieza en 2 minutos?
- ☐ **Satisfactorio:** ¿tengo un premio inmediato?

Apila hábitos

Después de… (hábito que ya tengo)	…voy a (hábito nuevo)
Servirme el café de la mañana	Escribir 3 cosas que agradezco

© 2026 Canelith · Guía gratuita · Prohibida su venta o reventa

PLANILLA 4

Revisión semanal (5 minutos)

Cada domingo. Sin juzgarte: solo observa y ajusta.

SEMANA 1

Días que aparecí: ___ / 7 **Escalón:** ___

Qué me ayudó:

Qué me frenó:

Qué ajusto:

SEMANA 2

Días que aparecí: ___ / 7 **Escalón:** ___

Qué me ayudó:

Qué me frenó:

Qué ajusto:

SEMANA 3

Días que aparecí: ___ / 7 **Escalón:** ___

Qué me ayudó:

Qué me frenó:

Qué ajusto:

SEMANA 4

Días que aparecí: ___ / 7 **Escalón:** ___

Qué me ayudó:

Qué me frenó:

Qué ajusto:

Al terminar los 30 días

- [ ] ¿Lo hago sin pensarlo tanto como el día 1?
- [ ] ¿Me siento raro cuando no lo hago?
- [ ] ¿Ya me creo mi frase de identidad?
- [ ] ¿Elegí mi siguiente hábito o mi siguiente escalón?

© 2026 Canelith · Guía gratuita · Prohibida su venta o reventa

PLANILLA 5

Mi dinero en una semana

Anota todo, hasta el chicle. Al final, marca cada gasto: **A** (activo), **P** (pasivo) o **N** (necesario: comida, transporte, servicios).

Día	En qué	Valor	A / P / N
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			

Total A _____

Total P _____

Total N _____

Una «fuga» que descubrí y cómo la voy a cerrar:

_____

© 2026 Canelith · Guía gratuita · Prohibida su venta o reventa

PARA PROFUNDIZAR

Fuentes

Todo lo que afirmamos sobre estudios viene de aquí. Las ideas de los libros están explicadas con nuestras propias palabras.

- Lally, P., van Jaarsveld, C., Potts, H. y Wardle, J. (2009). *How are habits formed: Modelling habit formation in the real world.* European Journal of Social Psychology.
- Wood, W., Quinn, J. y Kashy, D. (2002). *Habits in everyday life: Thought, emotion, and action.* Journal of Personality and Social Psychology.
- Gollwitzer, P. y Sheeran, P. (2006). *Implementation intentions and goal achievement: A meta-analysis of effects and processes.* Advances in Experimental Social Psychology.
- Thaler, R. y Benartzi, S. (2004). *Save More Tomorrow: Using behavioral economics to increase employee saving.* Journal of Political Economy.
- Libros citados: *Hábitos atómicos* (James Clear), *Padre rico, padre pobre* (Robert Kiyosaki), *El poder de los hábitos* (Charles Duhigg), *Hábitos mínimos* (BJ Fogg), *Buenos hábitos, malos hábitos* (Wendy Wood), *El hombre más rico de Babilonia* (George S. Clason), *30 días* (Marc Reklau).

¿Te sirvió? Hay mucho más.

En Canelith encuentras guías, planeadores, plantillas de presupuesto, material de inglés y clases para estudiar, viajar y organizar tu vida. Todo bien hecho y bien explicado.

canelith.com →

Instagram: @canelith_

Canelith

© 2026 Canelith. Todos los derechos reservados. Esta guía es gratuita y para uso personal. Puedes compartir el enlace de canelith.com, pero no puedes venderla, revenderla, modificarla ni distribuirla como propia. Es educativa y no reemplaza asesoría médica, psicológica ni financiera profesional.