

Guía rápida para reprogramar hábitos



**Nicolás Fernández
Miranda**

Magíster en Neurociencia

01 TU CIRCUITO DE HÁBITOS



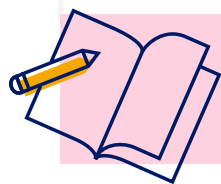
Señal → Rutina → Recompensa

Identificá las señales (hora, lugar, emoción), la rutina (lo que hacés) y la recompensa (cómo te sentís).



Dopamina y repetición

La dopamina enlaza la acción con la recompensa; repetí la nueva rutina en el mismo contexto para fortalecerla.



Mini-ejercicio: completá una plantilla con tus hábitos actuales y proponé una rutina alternativa.

02 IDENTIDAD Y MICRO-VICTORIAS



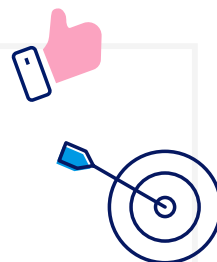
Sé quién querés ser

Definí tu identidad ("soy alguien que se cuida") y elegí hábitos que la respalden.



1 % diario

Implementá mejoras diminutas; la evidencia demuestra que pequeños cambios acumulados generan grandes transformaciones.



DÍA 1



Agregá un vaso de agua extra.

DÍA 2



Caminá 2 min después de almorzar.

DÍA 3



Prepará una colación saludable.

DÍA 4



Estirá 2 min al despertar.

DÍA 5



Escribí una frase de tu identidad.

DÍA 6

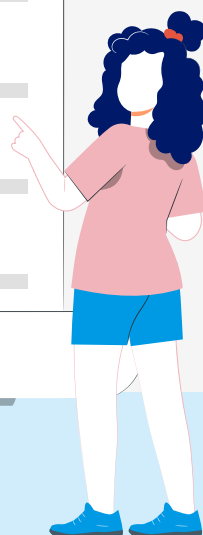
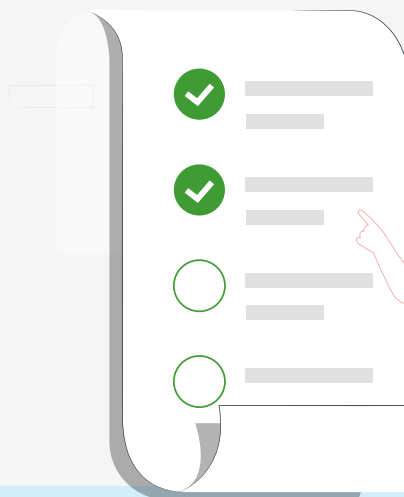
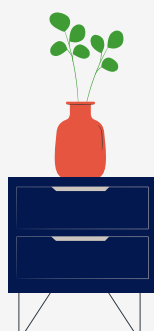
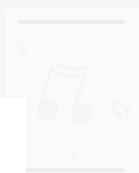


Respirá profundo antes de comer.

DÍA 7



Elegí una recompensa sana.



DIARIO DE IDENTIDAD

Anotá cada día una micro-victoria que confirme tu identidad deseada: "hoy caminé tres cuadras", "hoy elegí una fruta en vez de una gaseosa". Registrar tus avances refuerza tu autoconcepto y te motiva a seguir.

03 RECOMPENSAS Y SESGO DEL PRESENTE



Tu cerebro ama lo inmediato

Cuando una recompensa está cerca, aumenta el impulso y se vuelve más difícil controlarlo.



Creá recompensas intermedias

Usá calendarios de hábitos, celebrá cada micro-victoria y compartí tus avances con alguien.



Lista de recompensas sanas

Escuchá música, leé algo inspirador, tomá un baño relajante.

03 EMPEZÁ CUANDO TODO PARECE DIFÍCIL



Rediseñá tu entorno

Cambiá los objetos de lugar para que el comportamiento deseado sea fácil y el no deseado más difícil. Por ejemplo, guardá las golosinas fuera de la vista y dejá la fruta a mano.



Sacate la culpa

Pedir ayuda y apoyarte en tu entorno es parte del proceso.



Checklist rápido

1. Revisá tu entorno y retirá las tentaciones.
2. Prepará la ropa de ejercicio la noche anterior.
3. Anotá una pequeña acción que harás hoy.

CHECKLIST (3 REGLAS DE ORO)

Entendé tu circuito señal → rutina → recompensa y reescribí la rutina.

Alineá tus hábitos con tu identidad (“soy una persona activa/que se cuida”).

Aplicá el principio del 1 %: empezá con micro-acciones de 2 minutos.



Referencias:

1. Akash, M. S., & Chowdhury, S. (2025). Small changes, big impact: A mini review of habit formation and behavioral change principles. *World Journal of Advanced Research and Reviews*, 26(1), 3098–3106. <https://doi.org/10.30574/wjarr.2025.26.1.1333> researchgate.net/researchgate.net
2. Burghoorn, F., Scheres, A., Monterosso, J., Guo, M., Luo, S., Roelofs, K., & Figner, B. (2024). Pavlovian impatience: The anticipation of immediate rewards increases approach behaviour. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 25(2), 358–376. <https://doi.org/10.3758/s13415-024-01236-2> pmc.ncbi.nlm.nih.gov
3. Kompf, J. (2015). Disrupting unhealthy habits with environmental modifications. *Personal Training Quarterly*. National Strength and Conditioning Association nsca.com/nsca.com
4. Zhu, L., Tao, Y., Guo, Y., Zhang, X., & Zhang, C. (2025). The relationship between habit and identity in health behaviors: A systematic review and three-level meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. <https://doi.org/10.1111/aphw.70017> researchgate.net
5. Hosseini, S., et al. (2024). Time to form a habit: A systematic review and meta-analysis of health behaviour habit formation and its determinants. *Healthcare (Basel)*, 12(23), 2488. <https://doi.org/10.3390/healthcare12232488> mdpi.com