

Vivamos mejor

Newsletter de Calidad de Vida

Edición N°7 - 2025

El poder de los microhábitos: pequeños cambios, grandes transformaciones

¿Sientes que mejorar tu bienestar requiere grandes esfuerzos? La ciencia dice que no tiene por qué ser así. Según el investigador B.J. Fogg, creador del modelo Tiny Habits (Pequeños hábitos) en la Universidad de Stanford, los grandes cambios comienzan con pasos diminutos.

Un microhábito es una acción tan pequeña que no puedes fallar; por ejemplo, hacer una flexión, beber un vaso de agua, escribir tres palabras en un diario. El truco está en repetirlo todos los días hasta que se convierta en parte de ti.

¿Por qué funcionan?

Porque no dependen de la fuerza de voluntad, sino de aprovechar momentos que ya existen en tu rutina diaria. Así, el hábito se “ancla” a algo que ya haces. Por ejemplo:

- Después de cepillarme los dientes, respirar profundo tres veces.
- Antes de prender el computador, agradecer por algo.

Este mes, te invitamos a crear tu propio microhábito para cuidar tu bienestar:

- Elige una acción sencilla (que no tome más de 30 segundos).
- Ancla esa acción a algo que ya hagas todos los días.
- Celebra inmediatamente después (aunque sea con una sonrisa).

Recuerda: no necesitas hacer todo de una vez. Basta con comenzar. Lo pequeño se convierte en grande cuando se hace con constancia.