

BIO+

PARA HÁBITOS

Plantillas

10 scripts • 10 disparadores • 10 respuestas
- Tracker (Notion / PDF)

*Regula el cuerpo. Reduce fricción.
Ejecuta el primer paso.*

BIO+ | Lucas Saa

BIO+ PARA HÁBITOS (PLANTILLAS)

10 scripts + 10 disparadores + 10 respuestas + tracker (Notion / PDF)

Este pack te ayuda a diseñar hábitos sostenibles con regulación emocional, claridad y sistemas simples. No sustituye apoyo clínico si hay depresión, TDAH u otras condiciones que requieran acompañamiento profesional.

Aviso importante

Este material es **educativo** y de **entrenamiento**. Si estás en un periodo de crisis severa, burnout extremo o síntomas persistentes que limitan tu funcionamiento, busca apoyo profesional.

Regla BIO+: primero regulas el cuerpo, luego reduces fricción, luego ejecutas el primer paso.

Cómo usar este pack (en 10 minutos)

Este pack tiene 4 piezas:

1. **10 scripts** (frases-guía) para tu diálogo interno.
2. **10 disparadores** (señales externas/internas) para automatizar el inicio.
3. **10 respuestas** (acciones concretas) para sostener el hábito incluso con baja motivación.
4. **Tracker** en formato **Notion** y **PDF imprimible**.

Ruta rápida (hoy)

1. Elige 1 hábito.
2. Elige 1 disparador.
3. Elige 1 respuesta.
4. Instala 1 script.
5. Registra 7 días.

4

Medición simple

- Hábito: _____
- Identidad objetivo (quién eres cuando lo haces):

- Fricción actual (0–10): _____
- Confianza (0–10): _____

Índice

1. El modelo BIO+ para hábitos (simple)
2. Diseño: disparador → respuesta → recompensa
3. Los 10 scripts (DHE/PNL/BIO+)
4. Los 10 disparadores (externos e internos)
5. Las 10 respuestas (mínimo viable)
6. Protocolo de instalación en 7 días
7. Tracker (PDF imprimible)
8. Tracker (Notion: estructura y campos)
9. Ejemplos listos (3 hábitos)
10. Preguntas frecuentes

1) EL MODELO BIO+ PARA HÁBITOS (EN LENGUAJE HUMANO)

Por qué no sostienes hábitos (sin culpa)

La mayoría de hábitos no fallan por falta de información.

Fallas por una mezcla de:

- **Activación**
(estrés/ansiedad/agotamiento).
- **Fricción** (demasiados pasos).
- **Identidad** (“yo no soy constante”).
- **Ambiente** (disparadores equivocados).

6

Meta: que el hábito dependa menos de motivación y más de **señales + microacciones + repetición.**

La fórmula mínima

Disparador (señal) → **Respuesta** (acción) →
Recompensa (cierre)

En BIO+ añadimos 2 claves:

- **Regulación** (estado corporal para ejecutar).
- **Repatterning** (cambiar la plantilla interna: NHR/PNL/DHE).

2) DISEÑO DEL HÁBITO (PASO A PASO)

Hoja de diseño (1 minuto)

Completa:

- Hábito (acción concreta):

- ¿Cuándo y dónde?:

- Disparador elegido (1 de la lista): _____

- Respuesta mínima (1 de la lista): _____

- Recompensa (30 segundos):

Regla: si no puedes hacerlo en 2 minutos, todavía no es mínimo.

3) LOS 10 SCRIPTS (TU DIÁLOGO INTERNO ENTRENADO)

Cómo se usan: elige 1 script por semana. Repítelo antes del hábito y cuando aparezca resistencia.

Script 1: “Solo el siguiente paso” (BIO+)

Cuándo: resistencia inicial.

Guion: “No necesito ganas. Solo el siguiente paso.”

Acción asociada: abrir la herramienta / ponerse la ropa / preparar el espacio.

Script 2: “2 minutos cuentan” (microcompromiso)

Cuándo: baja motivación.

Guion: “Dos minutos cuentan. Después decido.”

Acción asociada: temporizador 2 min.

Script 3: “Yo elijo 1% mejor” (agencia)

Cuándo: impulso de postergar.

Guion: “Ahora elijo 1% mejor.”

Acción asociada: una microacción de 30–60s.

Script 4: “No negocio en activación” (corte de bucle)

Cuándo: ansiedad, rumiación, excusas.

Guion: “No negocio en activación. Primero respiro, luego actúo.”

Acción asociada: 3 exhalaciones largas + iniciar.

Script 5: “Versión 1, no versión perfecta” (anti-perfeccionismo)

Cuándo: bloqueo por perfección.

Guion: “Hoy hago versión 1. Mejorar viene después.”

Acción asociada: producir una unidad mínima.

Script 6: “Estoy entrenando, no demostrando” (identidad)

Cuándo: vergüenza por fallar.

Guion: “Estoy entrenando, no demostrando. Volver es parte.”

Acción asociada: retomar 1 día.

Script 7: “Mi cuerpo primero” (BIO+ regulación)

Cuándo: cansancio/estrés.

Guion: “Primero regulo el cuerpo. Luego ejecuto lo mínimo.”

Acción asociada: respiración 3/6 por 60s.

Script 8: “Cierro el día con orgullo” (recompensa)

Cuándo: hábito nocturno.

Guion: “Cierro el día con una acción pequeña.”

Acción asociada: checklist + 10s de reconocimiento.

Script 9: “Si fallo, reduzco, no abandono” (sistema)

Cuándo: semanas difíciles.

Guion: “Si no puedo completo, hago mínimo viable.”

Acción asociada: versión mínima de 30–120s.

Script 10: “Yo soy alguien que vuelve” (NHR/PNL identidad)

Cuándo: recaídas.

Guion: “Yo soy alguien que vuelve. Eso es constancia real.”

Acción asociada: retomar hoy con 2 minutos.

4) LOS 10 DISPARADORES (SEÑALES QUE AUTOMATIZAN)

Regla: usa disparadores que ya ocurren todos los días.

Disparadores externos (5)

1. **Después de cepillarme los dientes**
2. **Al servir la primera bebida del día (agua/café)**
3. **Al sentarme en el escritorio**
4. **Al cerrar el trabajo / computadora**
5. **Al entrar a casa**

Cómo elegir: el disparador debe ser específico, visible y repetible.

Disparadores internos (5)

6. **Cuando note ansiedad (pecho/mandíbula)** → hago regulación + microacción
7. **Cuando piense “no tengo ganas”** → aplico “2 minutos cuentan”
8. **Cuando me descubra haciendo scroll** → pausa + temporizador 2 min
9. **Cuando aparezca culpa por postergar** → “culpa a acción” (respuesta mínima)
10. **Cuando termine una reunión/llamada** → cierro bucle con 1 microtarea

5) LAS 10 RESPUESTAS (ACCIONES MÍNIMAS QUE NO FALLAN)

Objetivo: que puedas cumplir incluso con energía baja. Son “respuestas de arranque”, no sesiones completas.

Respuestas de 30–120 segundos (10)

1. **Respiración 3/6 x 6 ciclos** (60–90s)
2. **Abrir y nombrar el archivo** (30s)
3. **Escribir 1 línea** (30–60s)
4. **Ordenar 1 elemento del entorno** (60s)
5. **Poner ropa/equipo del hábito** (60s)
6. **Leer 1 párrafo / 1 página** (2 min)
7. **Hacer 5 repeticiones / 1 minuto de movimiento** (1–2 min)
8. **Enviar 1 mensaje clave** (60–120s)
9. **Definir el siguiente paso exacto** (1 min)
10. **Cierre de bucle 2+2:** 2 min ordenar + 2 min definir próximo paso (versión extendida)

6) PROTOCOLO DE INSTALACIÓN EN 7 DÍAS (BIO+)

Día 0: preparación (10 minutos)

1. Elige 1 hábito.
2. Elige 1 disparador.
3. Elige 1 respuesta.
4. Elige 1 script.
5. Reduce fricción (deja listo el entorno).

Días 1–3: solo arranque

- Solo haces la **respuesta mínima**.
- Registras en el tracker.
- Recompensa: 10 segundos de reconocimiento (“he cumplido”).

Días 4–5: expansión suave

- Si te sientes bien, amplías 2–5 minutos.
- Si no, mantienes mínimo viable.

Días 6–7: identidad y repatterning

- Instala el script 10 (identidad).
- Haz 1 ejercicio Swish (PNL/NHR):
 1. Imagen A: tú postergando (pequeña, B/N).
 2. Imagen B: tú iniciando (a color, calma).
 3. ¡Swish! 7 repeticiones.
 4. Ancla: pulgar/índice + exhalación larga.

7) TRACKER (PDF IMPRIMIBLE)

Tracker semanal (1 hábito)

Hábito: _____ Semana: ____ / ____

Día	Disparador	Respuesta mínima	¿Hecho? (✓)	Energía 0-10	Fricción 0-10	Nota (1 línea)
L						
M						
X						
J						
V						
S						
D						

Tracker mensual (calendario)

Hábito: _____

Dibuja o marca un ✓ cada día que cumplas el mínimo viable.

Meta realista: 20/30 días.

Página 27 — Registro de recaída (reparación)

Cuando falles 2 días seguidos:

1. ¿Qué cambió? (sueño/estrés/entorno) _____
2. ¿Qué mínimo haré hoy? _____
3. ¿Qué fricción eliminaré? _____
4. Script que usaré: _____

8) TRACKER (NOTION: ESTRUCTURA Y CAMPOS)

Plantilla Notion (cómo construirla)

Crea 2 bases de datos:

A) Base de datos: Hábitos

Propiedades (campos):

- Nombre (Título)
- Identidad (Texto)
- Disparador (Select)
- Respuesta mínima (Select)
- Script (Select)
- Dificultad (Número 1–10)
- Estado (Select: Activo / Pausa / Archivado)
- Nota de diseño (Texto)

B) Base de datos: Registros

Propiedades (campos):

- Fecha (Date)
- Hábito (Relation → Hábitos)

- Disparador usado (Select)
- Respuesta mínima (Select)
- Hecho (Checkbox)
- Energía (Number 0–10)
- Fricción (Number 0–10)
- Estado corporal (Select: Calmo / Activado / Cansado)
- Nota (Text)

Vistas sugeridas:

- Hoy (filtro por fecha = hoy)
- Semana (por semana)
- Calendario
- Estadísticas (porcentaje de cumplimiento)

Fórmulas y métricas (opcionales)

- **Cumplimiento % semanal:** conteo de Hecho / 7.
- **Racha:** usa una propiedad de texto o una vista manual.
- **Alerta de recaída:** si Hecho = false 2 días seguidos, activar “Plan de reparación”.

9) EJEMPLOS LISTOS (3 HÁBITOS)

Ejemplo 1: Lectura diaria

- Disparador: después de cepillarme los dientes.
- Respuesta mínima: leer 1 página.
- Script: “2 minutos cuentan”.
- Recompensa: marcar ✓ + 10s de reconocimiento.

Ejemplo 2: Entrenamiento

- Disparador: al entrar a casa.
- Respuesta mínima: poner ropa y hacer 1 minuto de movimiento.
- Script: “Mi cuerpo primero”.
- Recompensa: ducha tibia o música 1 canción.

Ejemplo 3: Trabajo profundo

- Disparador: al sentarme en el escritorio.
- Respuesta mínima: abrir el archivo y escribir 1 línea.
- Script: “Versión 1, no perfecta”.
- Recompensa: ✓ + pausa 2 min.

10) PREGUNTAS FRECUENTES

¿Qué hago si no tengo motivación?

Usa el microcompromiso: 2 minutos. La motivación suele aparecer después del inicio.

¿Cuántos hábitos a la vez?

Uno. Cuando sea estable (2–3 semanas), añade otro.

¿Y si fallo?

No reinicias desde cero. Reduces el mínimo y vuelves. Eso es constancia real.

18

Cierre

No necesitas más fuerza de voluntad.

Necesitas **señales claras, respuestas mínimas y repetición.**

“Yo inicio pequeño. Yo vuelvo rápido. Yo sostengo.”