



El tracker de hábitos de 66 días

Una cuadrícula a la medida de lo que la investigación encontró de verdad — y las seis reglas que deciden si llegas a rellenarla.

La cifra de «21 días para formar un hábito» no tiene ningún estudio detrás. El que sí lo tiene —Lally y colaboradores, siguiendo a 96 personas que construían un hábito diario— encontró que la automaticidad se estabilizaba tras una mediana de 66 días, con un rango de 18 a 254. Los hábitos sencillos en un contexto estable se formaron más rápido; fallar un solo día no cambió nada; fallar muchos, sí.

Por eso este tracker dura 66 días, admite hasta tres hábitos y pone en la primera página los seis hallazgos que importan: pequeño, anclado, planificado, nunca fallado dos veces, registrado y empezado con una casilla ya marcada. La última página es una reflexión semanal, porque el tracker no es el hábito; el hábito es lo que aprendes del tracker.

Seis reglas que la investigación respalda

Léelas antes de escribir un hábito. La regla que más gente se salta es la primera.

- ☐ Hazlo más pequeño de lo que crees. En el estudio, los hábitos se formaron repitiendo una acción sencilla en un contexto estable; las conductas complejas tardaron mucho más, y algunas nunca llegaron a ser automáticas. ^{[1][2]}
- ☐ Engánchalo a algo que ya hagas — «después de lavarme los dientes», «cuando hierva el agua». Los hábitos los dispara el contexto, no la fuerza de voluntad. ^[3]
- ☐ Escribe un plan «si..., entonces...» para el obstáculo que ya puedes prever. Las intenciones de implementación tienen un efecto de medio a grande sobre el cumplimiento en casi un centenar de estudios. ^[4]
- ☐ Nunca falles dos veces. En la investigación, fallar un solo día no descarriló la formación del hábito; una racha de fallos sí. ^[1]
- ☐ Marca la casilla cada día. El autorregistro es uno de los predictores más consistentes del éxito en la literatura sobre pérdida de peso. ^[5]
- ☐ Empieza con el día de hoy ya marcado. Las personas a las que se les muestra un progreso visible hacia una meta se esfuerzan más por terminarla. ^[6]

Un menú de hábitos pequeños

Uno de esta lista, o el tuyo. Elige algo que pudieras hacer en tu peor día.

- ☐ Escribir tres líneas sobre el día.
 - ☐ Apagar la luz a la misma hora.
 - ☐ Un paseo de diez minutos después de comer.
 - ☐ Proteína en el desayuno.
-

☐ Cocina cerrada después de cenar — un ayuno nocturno de 12 horas.

☐ Cinco minutos de respiración o meditación.

☐ Diez minutos de luz natural antes de las 10:00.

☐ Un mensaje a alguien que te importa.

La cuadrícula de 66 días

Escribe el hábito como «Después de ..., haré ...». Marca el día en que lo hiciste. El día 1 es hoy — márcalo ahora.

Hábito 1 — después de, haré

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

Hábito 2 — después de, haré

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

Hábito 3 — después de, haré

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

Reflexión semanal

Dos minutos el domingo. La tercera columna es la única que hay que rellenar sí o sí.

	¿Qué lo hizo fácil?	¿Qué se interpuso?	Un cambio para la semana que viene
Semana 1			
Semana 2			
Semana 3			
Semana 4			
Semana 5			
Semana 6			
Semana 7			
Semana 8			
Semana 9			
Semana 10			

Cómo usar el tracker

- 1
- Elige de uno a tres hábitos —no más— y haz cada uno más pequeño de lo que parece que vale la pena. «Tres líneas», no «escribir el diario».
- 2
- Escribe cada uno como un ancla: después de una rutina existente, la acción mínima. Luego un plan «si..., entonces...» para el obstáculo que ya conoces.
- 3
- Marca el día 1 ahora. Después marca cada día; si fallas uno, la única regla es no fallar el siguiente.
- 4
- Cada domingo, rellena la fila de reflexión. La columna de «un cambio» es donde el tracker se gana el sueldo.

- 5 En Lamplit, registrar ese mismo hábito —una entrada de diario, una noche de sueño, un paseo, un ayuno— mantiene la racha por ti, desbloquea logros y hace crecer tu Digital Twin. La app es el tracker que te avisa.

¿Prefieres el teléfono al papel?

Ese mismo tracker de hábitos está integrado en Lamplit, gratis: registra las entradas por ti y reúne sueño, ánimo, comida y entrenamiento en un solo sitio. Web, iPhone, Android, Apple Watch y Wear OS.

lamplit.ai — cuenta gratuita, sin tarjeta de crédito

Fuentes

Cuando un punto se apoya en una fuente concreta, el número entre corchetes remite a ella. Todas las fuentes están enlazadas.

1. Lally, P., van Jaarsveld, C.H.M., Potts, H.W.W. & Wardle, J. (2010). How are habits formed: modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, 40(6), 998–1009. <https://doi.org/10.1002/ejsp.674>
2. Gardner, B., Lally, P. & Wardle, J. (2012). Making health habitual: the psychology of 'habit-formation' and general practice. *British Journal of General Practice*, 62(605), 664–666. <https://doi.org/10.3399/bjgp12X659466>
3. Wood, W. & Neal, D.T. (2007). A new look at habits and the habit-goal interface. *Psychological Review*, 114(4), 843–863. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.114.4.843>
4. Gollwitzer, P.M. & Sheeran, P. (2006). Implementation intentions and goal achievement: a meta-analysis of effects and processes. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 69–119. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(06\)38002-1](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(06)38002-1)
5. Burke, L.E., Wang, J. & Seivick, M.A. (2011). Self-monitoring in weight loss: a systematic review of the literature. *Journal of the American Dietetic Association*, 111(1), 92–102. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2010.10.008>
6. Nunes, J.C. & Drèze, X. (2006). The endowed progress effect: how artificial advancement increases effort. *Journal of Consumer Research*, 32(4), 504–512. <https://doi.org/10.1086/500480>

Última revisión: 24 de agosto de 2026

Este tracker sirve de apoyo a hábitos cotidianos y no es un tratamiento para ninguna condición. Si el hábito que intentas crear o dejar tiene que ver con medicación, trastornos de la conducta alimentaria o consumo de sustancias, trabaja con un profesional sanitario.