

JAMES CLEAR



Hábitos atómicos en acción

UN 1% MEJOR CADA DÍA

EJERCICIOS SENCILLOS PARA CONSTRUIR
LA VIDA QUE DESEAS

DIANA

JAMES CLEAR

HÁBITOS ATÓMICOS EN ACCIÓN

Un 1 % mejor cada día

Ejercicios sencillos para construir
la vida que deseas

Traducido por Ana Pedrero Verge

Autoconocimiento

DIANA

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan continuar desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar, escanear, distribuir o poner a disposición algún fragmento de esta obra (www.cedro.org; 91 702 19 70 / 93 272 04 45).

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial. Esta obra está reservada frente a la minería de textos y de datos (Artículo 4(3) de la Directiva (UE) 2019/790).

Título original: *The Atomic Habits Workbook*

Esta edición ha sido publicada por acuerdo con Avery, un sello de Penguin Publishing Group, una división de Penguin Random House LLC.

© James Clear, 2025

© de la traducción, Ana Pedrero Verge, 2025

© Editorial Planeta, S. A., 2025

Diana es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.dianaeditorial.com

www.planetadelibros.com

Primera edición: diciembre de 2025

Depósito legal: B. 20.969-2025

ISBN: 978-84-1119-301-6

Composición: Toni Clapés

Impreso en España - *Printed in Spain*





Sumario

Índice de obstáculos	9
Introducción	11

PRIMERA PARTE

Los cimientos

LA CIENCIA DEL HÁBITO

Un breve repaso de la teoría del cambio de conducta	21
Un 1 % mejor cada día	21
La meseta del potencial latente	25
Sistemas, mejor que metas	28
Hábitos basados en la identidad	30
El ciclo de los hábitos	33
Las Cuatro Leyes del Cambio de Conducta	36

VALORACIÓN DE HÁBITOS

Entiende tus hábitos actuales y planifícate para el éxito	37
El poder de la valoración	39
Tu realidad actual	41
Adónde quieres llegar	63
El siguiente paso	74

SEGUNDA PARTE

Las Cuatro Leyes del Cambio de Conducta

LA PRIMERA LEY: Hacerlo obvio	91
Principios básicos para la creación de señales	93
Intenciones de implementación.	95
Acumulación de hábitos	100
El contexto lo es todo.	120
Chuleta: la Primera Ley del Cambio de Conducta	143
 LA SEGUNDA LEY: Hacerlo atractivo	149
Acumulación de tentaciones	153
Rituales de motivación	159
Haz que sea divertido	163
Identifica tus anhelos.	166
El poder del cambio de mentalidad.	170
Escoger una nueva solución	173
El poder de la influencia social.	176
Chuleta: la Segunda Ley del Cambio de Conducta	191
 LA TERCERA LEY: Hacerlo fácil	197
La Regla de los Dos Minutos	199
Moldear los hábitos	206
Dominar los momentos decisivos.	208
El poder de la fricción	212
Usar un dispositivo que te ayude a mantener el compromiso.	229
Automatiza tus hábitos	232
Chuleta: la Tercera Ley del Cambio de Conducta	239

LA CUARTA LEY: Hacerlo satisfactorio	243
Refuerzo	245
Haz el seguimiento de tus hábitos	252
Socios corresponsables	258
El contrato de hábitos	261
Chuleta: la Cuarta Ley del Cambio de Conducta.	265

TERCERA PARTE

Convivir con los hábitos

Cómo desarrollar una mentalidad para mantener el éxito a largo plazo

La mentalidad que hará que los hábitos perduren	271
Prioriza la acción sobre la perfección	273
Piensa a largo plazo	277
No pierdas la concentración.	280
Ten un plan para cuando falles y recupérate rápido	283
Adáptate y sé flexible	286
Revisión continua	289

CAJA DE HERRAMIENTAS

Selección de hábitos: las ideas más poderosas en una sola página	297
Ficha rápida para construir hábitos.	298
Ficha rápida para eliminar hábitos	299
Chuleta: cómo forjar buenos hábitos	300
Chuleta: cómo eliminar malos hábitos	302
Registro de hábitos.	304



LA CIENCIA DEL HÁBITO

Un breve repaso de la teoría del cambio de conducta

ANTES DE PONERNOS A PRACTICAR el cambio de conducta, dediquemos un momento a repasar los conceptos clave que hay que tener en cuenta para entender la teoría que lo sostiene. Si acabas de leer *Hábitos atómicos*, puedes pasar directamente al apartado de «Valoración de hábitos», pero si hace tiempo que lo leíste o crees que te vendría bien un repaso, sigue leyendo. Todo lo que veremos en este libro de ejercicios parte de estos principios, así que es fundamental que los entiendas.

UN 1% MEJOR CADA DÍA

Normalmente, el enfoque que se aplica a la superación personal consiste en marcarse un objetivo importante y tratar de dar pasos gigantescos para lograrlo en el menor tiempo posible. Con demasiada frecuencia nos convencemos de que los cambios solo importan si traen consigo un resultado grande y visible. Ya sea ponernos fuertes, emprender un negocio, viajar por el mundo o cualquier otro objetivo, nos sometemos a mucha presión para implementar una mejora trascendental que deje asombrado a todo nuestro entorno.

El éxito es el resultado de los hábitos diarios, no de transformaciones puntuales.

Aunque en teoría suene de maravilla, suele desembocar en desgaste, frustración y fracaso. Y lo cierto es que, si bien una mejora de tan solo un 1 % diario no es destacable (y a veces ni siquiera se pueda apreciar), puede ser igual de significativa, sobre todo a largo plazo.

Es muy fácil ignorar el valor de tomar decisiones un poco mejores cada día. Y es que mantener las rutinas más básicas no impresiona a nadie, enamorarse del aburrimiento no tiene nada de emocionante y mejorar un 1 % no es digno de ser noticia.

Pero hay algo que se debe tener en cuenta, y es que funciona.

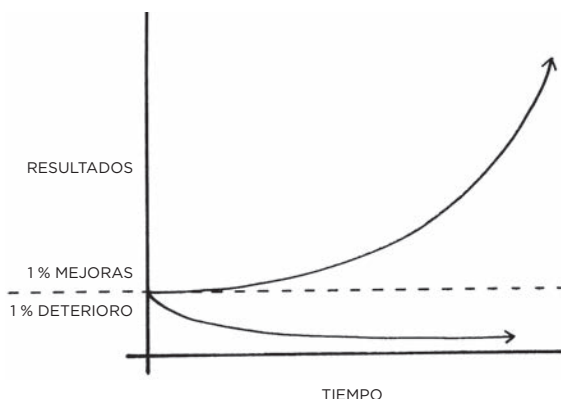
Al principio apenas se puede distinguir entre tomar una decisión que es un 1 % mejor o no hacerlo (o que, en otras palabras, hoy no te afectará demasiado). Pero con el tiempo, estas pequeñas mejoras se suman y de pronto ves una distancia enorme entre las personas que toman decisiones un poquito mejores cada día y las que no.

Y aquí viene el remate final: si mejoras un 1 % todos los días durante un año, para cuando termines serás 37 veces mejor de lo que eras. Seguramente es un resultado mucho más destacable de lo que habrías esperado, incluso de un salto heroico puntual, y aun así podrás alcanzarlo si haces un cambio diminuto al día.

1% MEJOR CADA DÍA

1 % peor cada día durante un año. $0,99^{365} = 00,03$

1 % mejor cada día durante un año. $1,01^{365} = 37,78$



Por eso las decisiones pequeñas no nos afectan demasiado en el momento, pero a largo plazo se van sumando.

Pero aquí reside el punto clave: si la acumulación positiva es cierta, también lo es lo contrario. Si empeoras un 1 % todos los días durante un año, empeorarás hasta llegar casi a cero. La lección es que lo que empieza siendo una pequeña victoria, o un contratiempo menor, acaba convirtiéndose en algo mucho más grande.

Por eso, el primer concepto importante cuando se trata de cambiar una conducta es el papel fundamental de la superación personal continua. Una modificación diminuta puede cambiarlo todo. Si quieres predecir adónde llegarás en la vida, basta con que sigas la curva de las ganancias y pérdidas diminutas y cómo se irán acumulando tus decisiones diarias a diez o veinte años vista.

Por eso no importa lo bien o lo mal que lo lleves ahora mismo. Lo que importa es si tus hábitos te están encaminando al éxito. Centrarte en tu trayectoria actual y no en los resultados actuales te servirá mucho más como indicador de adónde irás a parar.

Así que deja de obsesionarte por lo grande y empieza a centrarte en lo pequeño, porque ahí está la clave para construir la vida que quieres.

***El tiempo magnifica el margen entre el éxito
y el fracaso. Multiplicará lo que le des.***

Los buenos hábitos hacen del tiempo tu aliado.

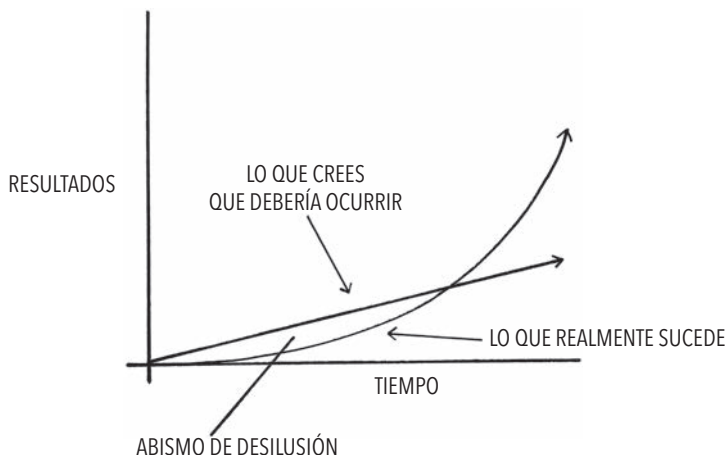
LA MESETA DEL POTENCIAL LATENTE

Algo que conviene tener muy en cuenta cuando hablamos del cambio acumulativo es que el crecimiento exponencial sucede de una forma que no es fácil de entender. Cuando hacemos cambios, nuestro cerebro espera ver una progresión lineal ascendente en la que se aprecia una mejora constante y continua. Eso es lo que hace tan atractivos los grandes cambios: los resultados inmediatos. Cuando cambiamos algo de esta forma, las fases iniciales nos hacen sentir de maravilla. O, al menos, hasta que llega el desgaste inevitable y abandonamos el proyecto.

Pueden pasar años antes de que un cambio se materialice. El dominio requiere paciencia.

Pero cuando vamos mejorando un 1 % cada día, ocurre lo contrario. Dado que los cambios iniciales son tan pequeños, puede pasar cierto tiempo hasta que los efectos se hagan visibles. Eso puede llevar a un período que yo llamo «abismo de desilusión» y que aparece cuando los resultados no van de la mano de las expectativas. Puede que parezca que unas semanas o meses de mejoras diarias de un 1 % no aportan demasiado, lo que puede resultar desalentador y hacer que abandones. Pero si aún no has notado ninguna mejora, no es

LA MESETA DEL POTENCIAL LATENTE



porque no esté ocurriendo, sino porque todavía no ha atravesado el umbral de la visibilidad. A ese umbral yo lo llamo «meseta del potencial latente», y es el momento en que los resultados y las expectativas se alinean por fin y empiezas a ver cambios.

La buena noticia es que, una vez que se deja atrás esa meseta, puede parecer que el cambio está ocurriendo a lo grande y de golpe. Todo tu esfuerzo parece dar fruto por fin, y el objetivo último puede exceder incluso tus expectativas más descabelladas.

Cuando emprendas el camino de la mejora continua, recuerda que el cambio está ahí aunque no lo veas. La clave está en no tirar la toalla durante el tiempo suficiente como para empezar a cosechar los resultados. Ten paciencia y date tiempo para cruzar la meseta.

***Cuando por fin dejes atrás la meseta
del potencial latente, te dirán que ha sido
un éxito de la noche a la mañana. El mundo exterior
solo ve los hechos más espectaculares y no todo
lo que los ha precedido. Pero tú sabes que se debe
al trabajo que hiciste hace ya mucho, cuando
parecía que no estabas avanzando.***

SISTEMAS, MEJOR QUE METAS

Otro error que se suele cometer cuando se intenta cambiar de hábitos es centrarse en lograr una meta. Esta estrategia se defiende en muchos contextos, desde el colegio hasta el trabajo, pasando por el gimnasio: si quieres alcanzar el éxito, márcate unas metas específicas y prácticas y no las pierdas de vista.

Las metas son para quienes solo quieren ganar una vez; los sistemas son para quienes quieren ganar una y otra vez.

El problema de este enfoque es que no funciona. ¿Por qué? Porque los resultados tienen muy poco que ver con las metas y muchísimo con los sistemas.

Las metas son los resultados que quieres alcanzar, mientras que los sistemas son los procesos que conducen a esos resultados. No es fácil alcanzar el éxito si te centras únicamente en el objetivo final y no en cómo vas a conseguirlo. ¿Significa eso que las metas no sirven para nada? ¡En absoluto! Van muy bien para marcar una dirección, pero los sistemas son necesarios para avanzar de verdad. Tratar de alcanzar una meta nueva con el mismo sistema que has estado empleando es una pérdida de tiempo. Un mismo sistema siempre te llevará a una misma meta. Eso significa que, si quieres alcanzar una meta nueva, debes diseñar un sistema nuevo que te lleve a ella. No te elevas al nivel de tus metas. Desciendes al nivel de tus sistemas.

Si te está costando cambiar tus hábitos, el problema no eres tú ni que te falte motivación. El problema es tu sistema. Los hábitos negativos se repiten una y otra vez no porque tú no quieras cambiar, sino porque tienes un sistema inadecuado para efectuar ese cambio. Si cambias el sistema, cambiarás tu vida.

***Cuando te enamoras del proceso y no del resultado,
no tienes que esperar a darte permiso para ser feliz.
Puedes sentirte satisfecho siempre que tu sistema
esté en funcionamiento.***

HÁBITOS BASADOS EN LA IDENTIDAD

El otro problema que surge al concentrarse en una meta es que abordar el cambio de esta forma es sumamente difícil, lo que se debe a dos razones: la primera es que no proporciona un proceso que te permita llegar a la meta (como acabamos de ver), y la segunda es que no tiene en cuenta cómo funciona la psicología.

Deja de preocuparte por los resultados y empieza a preocuparte por tu identidad. Conviértete en el tipo de persona que puede lograr aquello que quiere lograr.

A grandes rasgos, nuestras conductas son la expresión más externa de nuestra identidad más interna, es decir, de nuestros valores y creencias y del concepto que tenemos de nosotros mismos. Si te ves como un corredor, lo más probable es que corras a menudo. Si te consideras músico, lo más probable es que dediques

tiempo a practicar con un instrumento. Si te consideras emprendedor, lo más probable es que seas bastante proactivo. Cuando nos identificamos de una forma concreta, realizar los comportamientos que se alinean con esta identidad resulta sencillo. Al fin y al cabo, no sientes que te estés esforzando, sino que estás siendo tú mismo. Los comportamientos que nos parecen una lata son los que son incongruentes con la propia identidad: ahorrar aunque te identifiques como alguien a quien le encanta ir de compras, decir que no a un cigarrillo a pesar de que te identificas como fumador. Estas acciones pueden resultar difíciles porque las sentimos como algo que estamos tratando de hacer y no como algo que somos de forma orgánica. Los buenos hábitos pueden tener mucho sentido desde el punto de vista racional, pero si entran en conflicto con tu identidad, no conseguirás ponerlos en práctica.

Por eso, la clave para construir hábitos duraderos reside en centrarse primero en crear una identidad nueva. Tus conductas actuales no son más que un reflejo de tu identidad actual. El auténtico cambio de conducta se traduce en un cambio de identidad. Puede que adoptes un nuevo hábito porque te sientes motivado, pero la única razón por la que no lo dejarás es que pasa a formar parte de tu identidad. Para cambiar tu conducta de forma definitiva, debes empezar a creer cosas nuevas sobre ti mismo.

Si te ves como alguien que se muerde las uñas, te costará mucho intentar no mordértelas, porque parece que eso va en contra de quien eres. Pero si te consideras alguien que no se muerde las uñas, resultará que ese cambio de conducta no se te hace tan cuesta arriba.

La conexión entre la identidad y la acción es un ciclo que se retroalimenta solo. Cuanto más cambies la perspectiva desde la que ves tu propia identidad, de forma que se alinee con tus objetivos («No soy alguien que se muerde las uñas: soy una persona que se cuida las manos»), más probable será que seas capaz de poner en práctica la conducta en cuestión. Al mismo tiempo, cuanto más pongas en práctica los hábitos que se asocian a una identidad en concreto, más habitarás dicha identidad.

¿Cómo se pone todo esto en práctica? Es un proceso que consta de dos pasos:

1. Decide qué tipo de persona quieres ser.
2. Demuéstratelo a base de pequeñas victorias.

Decide quién quieres ser y utilízalo como punto de partida, teniendo en cuenta las conductas que definen a ese tipo de persona. Entonces, empieza a adoptarlas. Cada paso que des será un punto a favor de la persona en la que te quieres convertir. Cuanto más actúes como la identidad que estás intentando personificar, más sentirás que habitas esa identidad y más sencillo te resultará seguir actuando de esa forma. Es una inercia que se va volviendo más fácil con el tiempo.

Esta es la razón real por la que los hábitos importan. No porque te ayuden a conseguir ciertas cosas, sino porque te ayudan a convertirte en la persona que quieres ser. Céntrate en quién quieres ser, no en lo que quieres hacer, porque esa es la forma más sencilla de crear una vida que te fascine.

***El proceso de crear hábitos es en realidad
el proceso de convertirse en uno mismo.***

EL CICLO DE LOS HÁBITOS

Un hábito es un comportamiento automático que se ha formado porque tu cerebro ha codificado un ciclo que se retroalimenta. Cuando te enfrentas a un problema nuevo, tu cerebro prueba una solución nueva para solventarlo. Si la solución que ha probado no funciona, el cerebro lo considera un fracaso y no codifica nada. Pero si la solución que ha probado tiene como resultado algo positivo —una recompensa—, el cerebro toma nota de la conducta que lo ha llevado hasta ahí. La próxima vez que te enfrentes al mismo problema, el cerebro probará la solución que le funcionó previamente, y si vuelve a culminar en una recompensa, la solución quedará todavía más codificada. Y si te enfrentas a ese problema una y otra vez, tu cerebro automatizará el proceso para resolverlo. Eso son los hábitos: una serie de soluciones automáticas que resuelven los problemas y los factores de estrés a los que te enfrentas habitualmente.

Esta naturaleza automática es la que explica por qué, una vez formado el hábito, lo seguimos sin pensar siquiera, lo cual es increíblemente poderoso. Significa que eres capaz de realizar un hábito con el piloto automático puesto, sin tener que gastar la valiosa y limitada energía de tu cerebro pensando en ello de manera consciente. Los hábitos nos ahorran energía, ya que reducen la carga cognitiva y liberan capacidad mental para ocuparse de otras tareas. Construir hábitos en el presente te permitirá en un futuro poder hacer más lo que quieres. Pero esa naturaleza automática también significa que, una vez que se han formado, puede ser muy difícil romperlos.

Entonces, ¿cómo se forman los hábitos?, ¿y cómo se rompen?

El proceso de construir un hábito se puede dividir en cuatro pasos sencillos: señal, anhelo, respuesta y recompensa. Este patrón de cuatro pasos es la columna vertebral de todo hábito, y tu cerebro sigue estos pasos en el mismo orden cada vez.

Señal: es aquello que da pie a que tu cerebro inicie la conducta. Es la información que indica que puede haber una recompensa cerca.

Anhelo: es la fuerza motivacional que hay detrás de cada hábito. Es el

deseo de que algo cambie en tu estado interno, y es la forma que el cerebro tiene de interpretar la señal, transformándola de un mero sonido o imagen en un problema que hay que resolver.

Respuesta: es el hábito que realizas, ya sea en forma de pensamiento o de acción. La respuesta es la solución al problema.

Recompensa: se trata del objetivo último de todo hábito, de lo que esperabas conseguir realizando el hábito en cuestión.

La señal tiene que ver con advertir la recompensa; el anhelo tiene que ver con querer la recompensa; la respuesta tiene que ver con obtener la recompensa; y la recompensa nos satisface y nos enseña que realizar un hábito concreto comporta una recompensa. Juntos, estos cuatro pasos forman un ciclo neurológico que te permite crear hábitos automáticos. Este ciclo se conoce como el «ciclo de los hábitos».



Para ver cómo funciona en la práctica en tu propia vida, selecciona unos cuantos hábitos —un par que sean positivos y otro par que sean negativos— que repitas a diario, e identifica la señal, el anhelo, la respuesta y la recompensa de cada uno de ellos. Puesto que los hábitos son automáticos, identificarlos puede resultar más complicado de lo que parece. Pero es fundamental que adquieras esta habilidad para poder romper los hábitos que ya tienes y construir otros nuevos y sólidos.

Hábito: _____ Hábito: _____

Señal	Anhelo
1	2
4	3
Recompensa	Respuesta

Señal	Anhelo
1	2
4	3
Recompensa	Respuesta

Hábito: _____ Hábito: _____

Señal	Anhelo
1	2
4	3
Recompensa	Respuesta

Señal	Anhelo
1	2
4	3
Recompensa	Respuesta

LAS CUATRO LEYES DEL CAMBIO DE CONDUCTA

El ciclo de los hábitos nos enseña a entender nuestros hábitos, pero no nos ayuda especialmente a saber cómo construirlos o romperlos. Para ello necesitamos las Cuatro Leyes del Cambio de Conducta, las cuales transforman los cuatro pasos de la construcción de hábitos en un conjunto de reglas sencillas para crear buenos hábitos y romper los perjudiciales. Estas leyes nos muestran cómo forjar buenos hábitos, y las mismas leyes invertidas nos muestran cómo romper los malos hábitos. Podríamos decir que cada ley es una palanca que influye en el comportamiento humano. Cuando las palancas están en la posición correcta, crear buenos hábitos es facilísimo. En cambio, cuando están en la posición incorrecta, es casi imposible. Son las siguientes:

El ciclo de los hábitos	LAS CUATRO LEYES DEL CAMBIO DE CONDUCTA	
	Construir buenos hábitos	Eliminar malos hábitos
1. Señal	Primera Ley: <i>hacerlo obvio</i>	Inversión de la Primera Ley: <i>hacerlo invisible</i>
2. Anhelo	Segunda Ley: <i>hacerlo atractivo</i>	Inversión de la Segunda Ley: <i>hacerlo poco atractivo</i>
3. Respuesta	Tercera Ley: <i>hacerlo sencillo</i>	Inversión de la Tercera Ley: <i>hacerlo difícil</i>
4. Recompensa	Cuarta Ley: <i>hacerlo satisfactorio</i>	Inversión de la Cuarta Ley: <i>hacerlo insatisfactorio</i>

Las cuatro leyes son la manera que tenemos de coger la teoría que hemos estado viendo y llevarla a la práctica, convirtiendo la idea en algo que podamos usar para cambiar el rumbo de nuestra vida.

En lo que queda de libro, después de dedicar un momento a valorar nuestro conjunto de hábitos, nos centraremos en las cuatro leyes. Profundizaremos en ellas en detalle y practicaremos cómo usarlas para construir buenos hábitos y romper los malos.