Resumen original de la redacción - Tiny Habits / BJ Fogg

Publicado: 2026-10-25

Este PDF es nuestro resumen original con un ejemplo de aplicación, no el libro completo ni una reproducción autorizada.

Tiny Habits - BJ Fogg: encontrar un comienzo fiable

Fogg vincula una conducta nueva muy pequeña con un momento ya existente y con un reconocimiento positivo. El ancla debe ser concreta: después de cerrar el portátil de trabajo es más claro que cuando tenga tiempo. Una versión mínima facilita empezar sin impedir hacer más. Elegir bien el momento puede ayudar más que añadir otro recordatorio a una rutina ya saturada.

Ejemplo de la redacción: una persona quiere escribir un diario. Tras dejar la taza en el fregadero, anota una cosa terminada. Algunos días basta una frase; otros, la entrada crece. Ambas opciones cumplen el acuerdo. Si ese momento no encaja, cambia el ancla en vez de interpretar la dificultad como un defecto de carácter.

Este ejemplo es una adaptación independiente, no un ejercicio oficial de Fogg. El reconocimiento positivo no necesita compras ni recompensas complicadas.

1. Elige un acontecimiento concreto que ya ocurra casi todos los días.
2. Reduce la acción para que siga siendo posible en un día ocupado y reconoce su realización.

Fuentes

- BJ Fogg - Tiny Habits
  https://www.bjfogg.com/tiny-habits