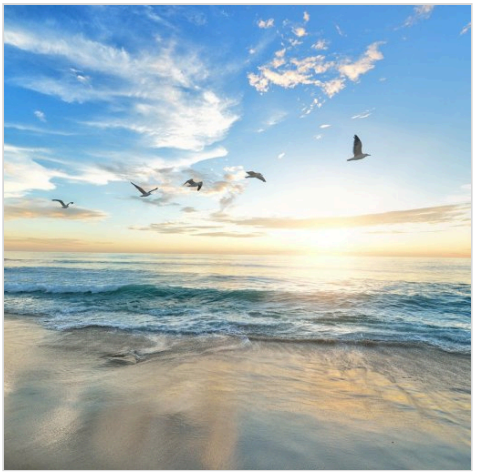
LUMBRE



Cerrar el curso: tu rutina definitiva

Materia: Rutinas, tableros y rituales

01/11/2026

Antes de empezar

Última lección del curso. Después de probar rutinas, tableros, escritura y revisiones, toca quedarse con poco: una página con la práctica central, el descanso, la revisión y el criterio de salida, más la persona a quien contárselo. Aquí se explica por qué cada pieza está ahí, qué se retira sin culpa y cuándo se revisa la rutina para que no se vuelva una obligación más.

QUÉ APRENDERÁS

- Integrar lo aprendido en una rutina propia de una página, explicar por qué cada pieza está ahí y establecer cuándo la revisarás.

Qué vas a poder hacer al terminar

Llegaste al final del curso con más piezas de las que necesitas. Probaste una rutina mínima, una sesión más larga, un tablero, escritura, una revisión semanal y varias formas de medir. La última tarea es la más difícil y la más útil: quedarte con poco. Al terminar vas a tener una rutina de una página, la explicación de por qué cada pieza está ahí y una fecha para revisarla. No es una promesa de transformación: es un documento de trabajo que puedes probar, corregir y retirar sin drama.

> **La pregunta que responde esta lección**
>
> ¿Qué queda cuando se acaba la novedad? Queda una página con la práctica que produce una acción, el descanso que la protege, la revisión que informa y la salida que impide que se vuelva una obligación.

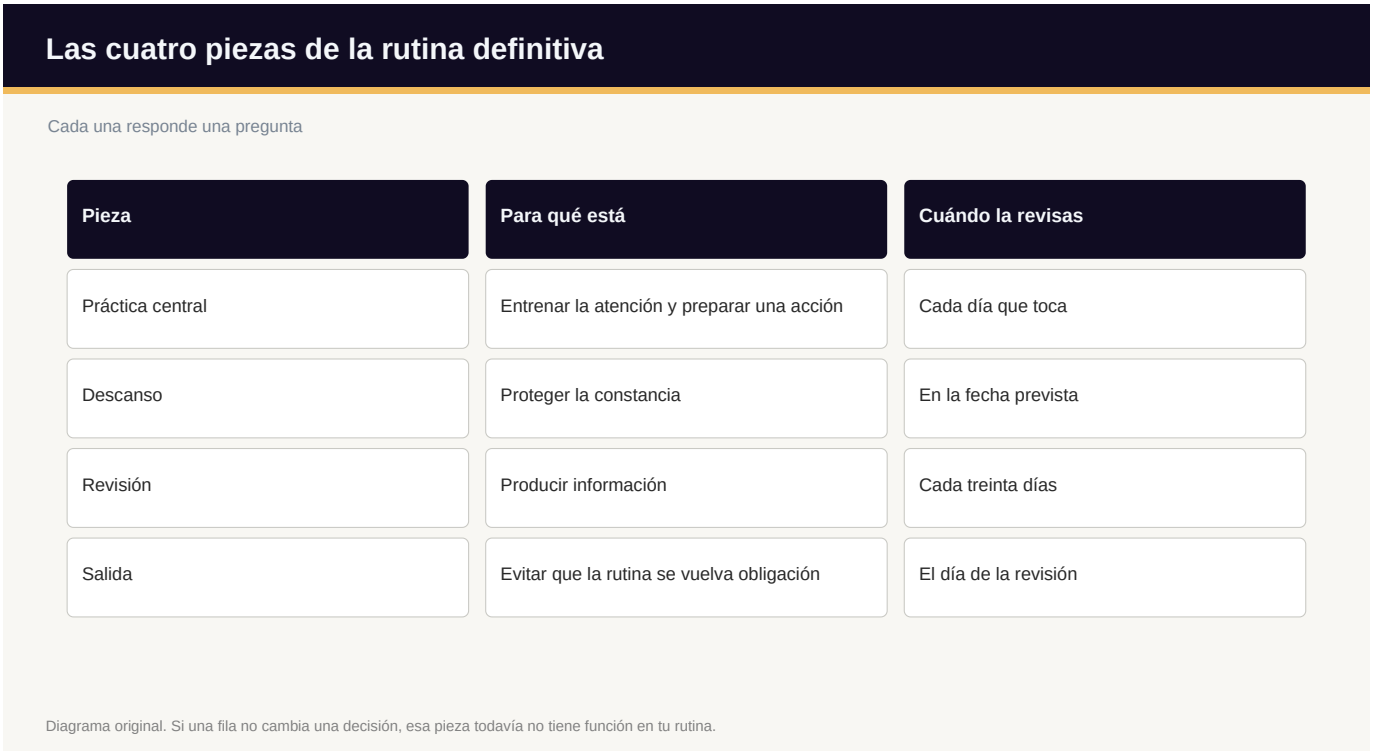
1. Qué significa «definitiva»

«Definitiva» no significa para siempre. Significa la versión que puedes sostener y revisar, la que cabe en tu vida real y no depende de que estés motivado. A lo largo del curso viste que una práctica breve se sostiene mejor que una ambiciosa, que el descanso programado protege la constancia, que medir sin obsesionarse produce información y que una racha rota no es un fracaso moral. La rutina definitiva recoge esas conclusiones y deja fuera lo que solo ocupaba espacio.

Una rutina propia se reconoce porque puedes explicarla en una página y justificar cada pieza con una frase. Si una pieza no tiene función, no va. Si no puedes decir para qué está, tampoco. Esa prueba de función es más útil que cualquier promesa de transformación, y es la que te permite corregir sin empezar de cero cada vez.

2. Las cuatro piezas y por qué están ahí

La tabla muestra las cuatro piezas y su función. La práctica central entrena la atención y prepara una acción; el descanso protege la constancia; la revisión produce información; el criterio de salida evita que la rutina se vuelva una obligación. Añade una quinta línea que no es una pieza de práctica: el nombre de una persona a quien le contarás cómo va. Esa línea es la que rompe el aislamiento cuando algo se tuerce.



La segunda columna es la prueba de función: si no puedes completarla con una frase, la pieza no está lista para quedarse.

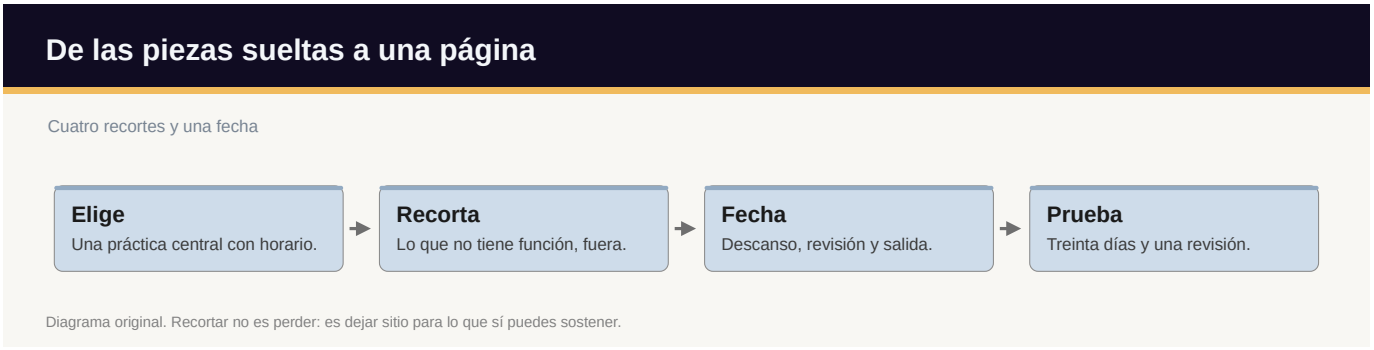
Elegir es recortar. Del tablero, conserva una imagen que corresponda a una acción y retira las que solo decoran. Del scripting, conserva la página que termina en una acción con fecha. De la técnica 3-6-9, conserva el horario si te ayuda a sostener algo y retira la cuenta si se volvió una regla que te culpa. De la revisión semanal, conserva cuatro preguntas y tres acciones; lo demás es papeleo.

La tradición prometía que la práctica produciría resultados por sí sola. Este curso no lo sostiene. Lo que sí puedes llevarte es un diseño: una práctica breve, un descanso previsto, una revisión fechada y una salida escrita. Eso no promete nada sobre el mundo, pero te da información sobre ti y sobre lo que haces.

> **Los límites de esta escuela**
>
> Estas prácticas acompañan y no sustituyen la atención de un profesional de la salud mental. Y en lo económico: esto es orientación general y no asesoría financiera personalizada.

3. Cómo cabe en una página

La página se escribe de arriba abajo. Primero, la práctica central con día, hora y duración. Segundo, el descanso con su fecha. Tercero, la revisión con su día y sus preguntas. Cuarto, el criterio de salida con su fecha. Quinto, la persona a quien le contarás. Si algo no cabe, se retira; no se reduce la letra.



Mira la segunda caja: la rutina definitiva se construye quitando, no acumulando. Lo que no tiene función no se conserva por culpa.

Un ejemplo de recorte: si tienes tres tableros, dos rituales de mañana y una sesión de noche, no tienes una rutina: tienes un segundo trabajo. Conserva el que produce una acción concreta y retira los otros hasta el día treinta. La pregunta no es cuál te gusta más, sino cuál cambia lo que haces.

La rutina se prueba, no se decreta. Durante treinta días llevas el registro y en la revisión decides qué se queda. Si una pieza no se usó, no se defiende con culpa: se retira o se cambia por una versión mínima. La página admite tachones; lo que no admite es una pieza que no sabes explicar.

4. Cuándo la revisarás

La fecha fija es el día treinta o el primer domingo del mes, lo que llegue antes. A esa fecha se suman tres disparadores: un cambio de vida (viaje, mudanza, cambio de trabajo), una señal de alerta (culpa, aislamiento, sueño perdido) y el final de una racha. En cada revisión haces tres preguntas: qué se usó, qué cambió en una conducta concreta y qué costó. Con las respuestas ajustas o retiras.



Los tres disparadores no son emergencias: son avisos de que la rutina quedó escrita para una vida que ya cambió. Revisar a tiempo evita abandonar por sorpresa.

La revisión no es un examen de tu carácter. Es una cita con el registro, y su producto es una decisión: conservar, ajustar o retirar. Si conservas, escribes la fecha de la siguiente revisión. Si retiras, escribes qué aprendiste y qué no vas a repetir. En los dos casos, la página queda viva.

5. Dos ejemplos resueltos

Los dos casos son ficticios y sirven para practicar el cierre. No son personas reales ni testimonios.

ACTIVIDAD INTERACTIVA DISPONIBLE EN LUMBRE

1. Ejemplo resuelto 1: la página de Lucía

ACTIVIDAD INTERACTIVA DISPONIBLE EN LUMBRE

2. Ejemplo resuelto 2: la página de Andrés

6. Tu rutina definitiva

El producto de esta lección es tu rutina definitiva en una página, con las cinco líneas y una fecha de revisión. No es una lista de deseos: es un documento de trabajo que puedes enseñar y corregir. Escríbela a mano si puedes; una página escrita a mano se lee distinto que una lista en el teléfono.

Cuando la tengas, haz la prueba de la página: léela en voz alta y explica cada pieza en una frase. Si te trabas en alguna, retírala o cámbiala por una versión mínima. La rutina que sobrevive a esa prueba no es la más completa: es la que puedes sostener sin que te domine.

3. ¿Qué hace «definitiva» a una rutina en este curso?

☐ Que incluye todas las prácticas del curso y no se cambia nunca.

☐ Que cabe en una página, cada pieza tiene función y tiene fecha de revisión.

☐ Que se hace todos los días sin descanso para demostrar constancia.

☐ Que produce resultados visibles en el primer mes.

4. Una rutina definitiva debe incluir todas las prácticas del curso para no perder lo aprendido.

☐ Verdadero

☐ Falso

5. Une cada pieza con la función que cumple.

5.	Práctica central	_____
5.	Descanso	_____
5.	Revisión	_____
5.	Salida	_____
5.	Persona de confianza	_____

Opciones: Entrenar la atención y preparar una acción · Proteger la constancia · Producir información · Evitar que la rutina se vuelva obligación · Romper el aislamiento

6. Clasifica cada elemento según lo que corresponde a la rutina de una página.

Elementos:

- Una práctica de diez minutos con día y hora
- Tres tableros que no corresponden a una acción
- Una revisión semanal con tres preguntas
- Una técnica que se volvió una regla de culpa
- Una persona a quien contarle cómo va
- Un ritual de dos horas que no cabe en la semana

Se queda	· · ·
Se retira	· · ·

7. Ordena los pasos para escribir tu rutina de una página.

Escribir el criterio de salida _____

Elegir la práctica central y su horario _____

Fechar la primera revisión y probar treinta días _____

Fijar el descanso y la revisión _____

Añadir la persona a quien contarlo _____

ACTIVIDAD INTERACTIVA DISPONIBLE EN LUMBRE

8. Alguien escribió estas cinco frases sobre su rutina. Marca las que no se sostienen.

9. La rutina cabe en una _____ y se revisa en una fecha _____.

10. Producto final del curso: tu rutina definitiva en una página. Escribe la práctica central con horario, el descanso, la revisión con sus preguntas, el criterio de salida y la persona a quien contarlo. Añade la fecha de la primera revisión y explica en una frase por qué está cada pieza. Si algo no cabe o no tiene función, retíralo.

La prueba es oral: lee la página en voz alta y explica cada línea sin justificarla con fe. Si no puedes, la pieza sobra. Guarda la página donde puedas verla, pero no la conviertas en un tablero más.

ACTIVIDAD INTERACTIVA DISPONIBLE EN LUMBRE

11. Memoria: la página y sus piezas

Empareja cada término con lo que le corresponde. Con estas seis parejas puedes explicar tu rutina sin leerla.

ACTIVIDAD INTERACTIVA DISPONIBLE EN LUMBRE

12. Tarjetas de repaso para cerrar el curso

Fuentes y para saber más

Esta lección cierra un curso de práctica y no afirma resultados: propone una página con cuatro piezas y una fecha de revisión. La parte que viene de la tradición se estudió en las primeras lecciones y se presenta como tradición; la parte de hábitos y adherencia se apoya en investigación con límites. Las fuentes de abajo sirven para seguir leyendo, no para avalar una promesa.

Project Gutenberg: textos del Nuevo Pensamiento `https://www.gutenberg.org/`Los originales de Wattles, Shinn y Mulford permiten separar la tradición de la práctica; están en dominio público.

American Psychological Association: hábitos y bienestar `https://www.apa.org/`Busca materiales divulgativos sobre hábitos, autorregulación y bienestar; sirven para diseñar una rutina, no para prometer resultados.

Para dominar este tema

Cierras el curso con una página, no con una promesa. Tienes una práctica central, un descanso con fecha, una revisión que produce información y una salida escrita; tienes también a quién contárselo y una fecha para volver a mirar. Lo que sigue no es buscar otra técnica: es probar esta durante treinta días, revisar el registro y decidir con lo que encuentres.

ACTIVIDAD INTERACTIVA DISPONIBLE EN LUMBRE

13. Chequeo de la lección

Para mirarlo de otra manera

La caja de herramientas

Nadie carga en el bolsillo todas las herramientas del taller. Se llevan las que se usan en el trabajo de hoy; las demás se quedan en su sitio. La rutina definitiva es esa caja pequeña: si una pieza no se usa, no se carga. El taller sigue existiendo para cuando haga falta.

La prueba de la página

Escribe tu rutina en una hoja. Lee cada línea en voz alta y di para qué está. Si no puedes completar la frase, marca la línea y retírala. Repite hasta que todas las que queden tengan una función y una fecha. Al final, firma la fecha de revisión.

Referencia curricular

Materia:	Rutinas, tableros y rituales
Dominio:	ATR

Versi\u00f3n interactiva completa (con actividades, v\u00eddeos y autoevaluaci\u00f3n):

https://atraccion.lumbre.lat/object/atr-rit-r02-oa07

Material educativo generado desde Lumbre · lumbre.lat