

Manual de Usuario: Habit Stacking

Tu sistema definitivo para construir hábitos sólidos mediante el apilamiento de hábitos.

¡Bienvenido!

Gracias por descargar **Habit Stacking**. Esta herramienta no es una simple hoja de cálculo; es una aplicación interactiva diseñada bajo la metodología del "Habit Stacking" (Apilamiento de Hábitos) y gamificada para mantener tu motivación al máximo.

Este manual te guiará paso a paso para configurar tu entorno y empezar a subir de nivel en tu vida real.

Paso 0: Antes de Empezar (Importante)

Dado que esta es una aplicación avanzada de Excel, utiliza **Macros** para funcionar. Para asegurarte de que todo funcione correctamente:

1. **Desbloquear el archivo (Solo si lo descargaste de internet):**

- Haz clic derecho sobre el archivo Excel > **Propiedades**.
- En la parte inferior, si ves una casilla que dice "**Desbloquear**", márcala y dale a Aceptar.

2. **Habilitar Contenido:**

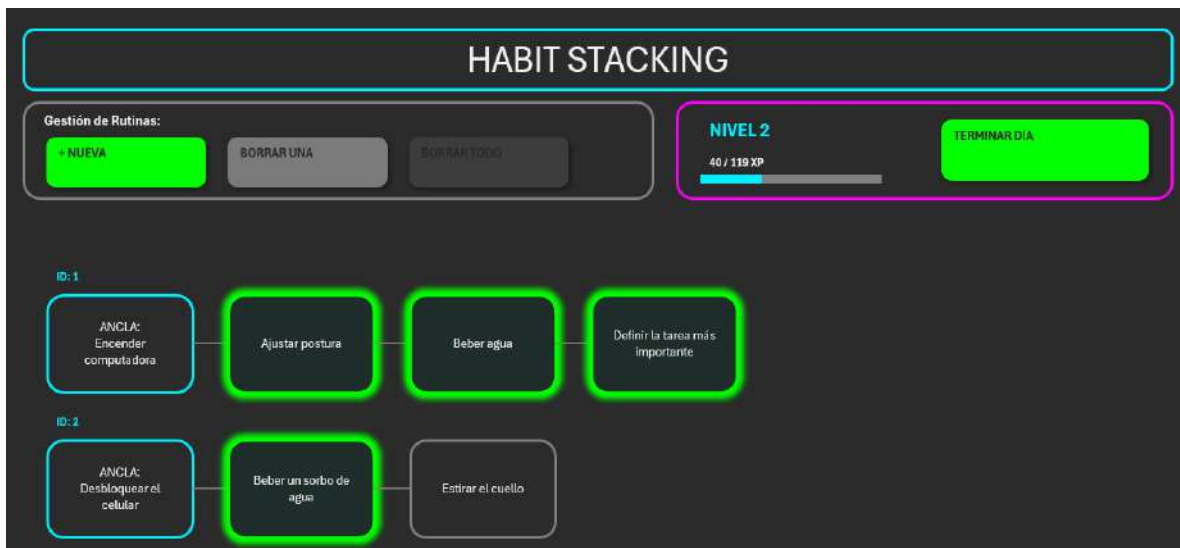
- Al abrir el archivo, verás una barra amarilla en la parte superior advirtiéndote sobre las macros.
- Haz clic en el botón "**Habilitar contenido**" o "**Enable Content**".

Nota: Si no habilitas las macros, los botones no funcionarán.

1. La interfaz

Al iniciar, verás tres paneles principales:

- **Panel de Control (Arriba a la izquierda):** Aquí gestionas tus rutinas (Añadir o Borrar).
- **Panel de Perfil (Derecha):** Tu barra de progreso, Nivel y Experiencia (XP) actual.
- **Zona de Rutinas (Centro/Abajo):** Donde aparecerán tus cadenas de hábitos visuales.



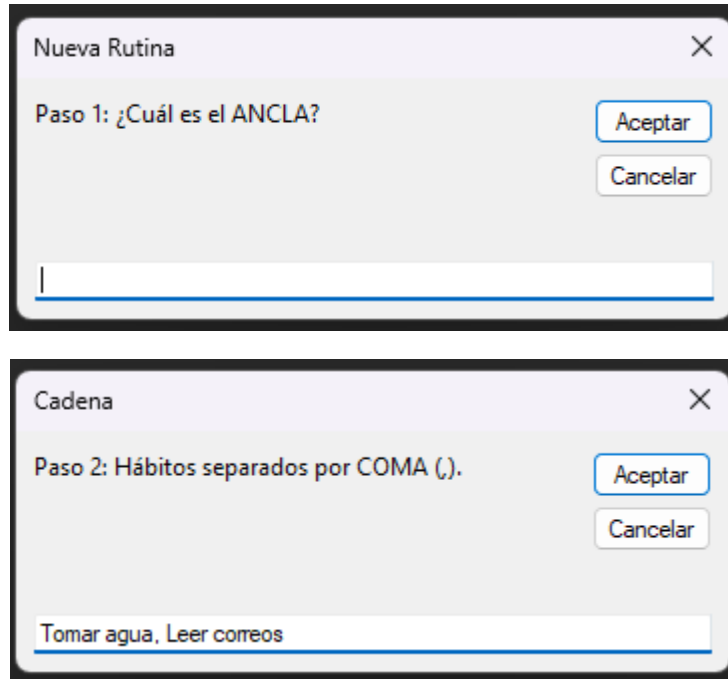
2. ¿Cómo crear tu primera rutina?

El sistema funciona con la lógica: *"Cuando [ANCLA], entonces haré [HÁBITOS]"*.

1. Haz clic en el botón verde **+ NUEVA**.
2. Aparecerá una ventana preguntando por el **ANCLA**.
 - ¿Qué es un Ancla? Es algo que ya haces automáticamente (ej: Despertar, Cepillarse los dientes, Llegar a la oficina).
 - Escribe tu ancla y acepta.
3. Aparecerá una segunda ventana para los **HÁBITOS**.
 - Escribe las acciones que quieres encadenar separadas por una **COMA (,)**.

- *Ejemplo:* Beber un vaso de agua, Leer 5 páginas, Meditar

4. ¡Listo! Tu cadena se dibujará automáticamente en la pantalla.



3. Uso diario: Completando hábitos

Cada día, tu objetivo es completar tus cadenas para ganar experiencia.

1. **Marcar pasos:** Haz clic sobre los recuadros grises de tus hábitos.
 - Se pondrán de color **VERDE NEÓN** para indicar que están hechos.
 - **Regla de Oro:** Debes completarlos en orden. El sistema no te dejará marcar el paso 2 si no has hecho el paso 1.
2. **Terminar el día:** Una vez hayas marcado tus hábitos (todos los del día), haz clic en el botón grande **TERMINAR DÍA** (en el panel de la derecha).
 - El sistema calculará tus puntos.
 - Tu barra de XP subirá.
 - Los hábitos se reiniciarán a gris para el día siguiente.
 - Si tienes suficientes puntos... **¡Subirás de Nivel!** 🎉



4. Gestión de rutinas

¿Te equivocaste o quieres cambiar tu rutina?

- **Borrar una rutina:**
 1. Fíjate en el número pequeño azul que aparece arriba de cada Ancla (Dice ID: 1, ID: 2, etc.).
 2. Haz clic en el botón que dice **BORRAR UNA**.
 3. Escribe el número del ID que quieres eliminar.
- **Reinicio de fábrica (Borrar todo):**
 - Si quieres empezar de cero absoluto (borrar todas las rutinas, volver a Nivel 1 y borrar el historial), pulsa el botón que dice **BORRAR TODO**. El sistema te pedirá confirmación antes de hacerlo.

¡Disfruta construyendo tu mejor versión con Habit Stacking!