

BESTWAY

Manual de Usuario

Una agenda para construir hábitos, cumplir objetivos y llevar tu ciclo de transformación — con tus finanzas y tu red de apoyo integradas.

© 2026 Mónica Montesinos. Todos los derechos reservados.
Esta herramienta y su contenido no pueden reproducirse ni distribuirse sin autorización.



Contenido

- | | |
|---|--------------------------|
| 1 | Bienvenida |
| 2 | Primeros pasos |
| 3 | Hoy |
| 4 | Objetivos |
| 5 | Ruta (hábitos y rutinas) |
| 6 | Red de apoyo |
| 7 | Calendario |
| 8 | Reflexión |
| 9 | Preguntas frecuentes |

1 · Bienvenida

BestWay no es una simple lista de pendientes. Está construida sobre una idea de fondo: las mejoras que quieres lograr en tu vida no se sostienen solas — necesitan una razón, una acción concreta que las construya, y (casi siempre) a alguien más acompañando el camino.

La jerarquía de tres niveles

Todo en BestWay se organiza así:

- **Objetivo** — el porqué. El resultado más grande que persigues en este ciclo de tu vida (ej. "Mejorar mi condición física", "Armar un fondo de emergencia").
- **Hábito** — la mejora que quieres lograr (ej. "Dormir mejor", "Estar más en forma"). Tiene un propósito y, si quieres, una meta concreta.
- **Rutina** — la acción exacta que repites para construir ese hábito (ej. "Apagar pantallas a las 22:00"). Puede tener hora fija o no, y un hábito puede tener varias rutinas.

En una frase: defines por qué quieres algo (Objetivo), qué mejora vas a lograr (Hábito), y con qué acción concreta lo vas a construir día a día (Rutina).

2 · Primeros pasos

BestWay vive en tu navegador — no necesitas instalar nada ni crear una cuenta. Todo lo que registras se guarda automáticamente en el navegador que estás usando.

Las seis secciones

Sección	Para qué sirve
Hoy	Tu resumen del día: rutinas por marcar y tareas pendientes.
Objetivos	Los grandes resultados de tu ciclo, con o sin presupuesto.
Ruta	Dónde creas y organizas tus hábitos y sus rutinas.
Red de apoyo	Las personas que te acompañan, y las rutinas que comparten contigo.
Calendario	Tu historial y agenda, en vista de día, semana o mes.
Reflexión	El análisis acumulado de tu transformación, en cuatro dimensiones.

Todo se guarda solo en el navegador donde lo usas. Si entras desde el celular y luego desde la computadora, vas a ver dos copias distintas de BestWay — cada una guarda su propia información.

3 · Hoy

Es la pantalla con la que abres cada día. Tiene tres partes:

Resumen del día

Un anillo de progreso te muestra cuántas rutinas ya cumpliste hoy sobre el total. El mensaje debajo cambia según tu avance, para darte una idea clara de cómo vas sin tener que hacer cuentas.

Tus hábitos, con sus rutinas del día

Cada hábito aparece agrupado con las rutinas que lo construyen. Para marcar una rutina como cumplida, toca el círculo junto a su nombre. Junto a cada rutina puedes ver:

- La **hora**, si tiene una fija.
- El **disparador** (el momento que la activa), si lo definiste.
- El **monto**, si esa rutina representa dinero (se suma sola al objetivo vinculado).
- Con quién la compartes, si está vinculada a alguien de tu red de apoyo.
- Tu **racha** de días seguidos cumpliéndola (el número junto al ícono de flama).

Tareas pendientes

Para todo lo que no es un hábito recurrente — cosas puntuales que solo hay que hacer una vez. Puedes ponerles una fecha límite opcional; si se pasa esa fecha, la tarea se marca como atrasada.

4 · Objetivos

Un objetivo de ciclo es la razón de fondo detrás de tus hábitos. Cada objetivo puede tener uno o varios hábitos vinculados, y puedes ver su avance semanal (el promedio de cumplimiento de esos hábitos).

Presupuesto opcional

Si un objetivo tiene dinero de por medio, puedes activar su presupuesto y elegir:

- **Quiero ahorrar** — defines cuánto quieres juntar en total.
- **Tengo un límite de gasto** — defines cuánto es lo máximo que quieres gastar.

Si alguna rutina tiene un monto asignado, cada vez que la cumples ese dinero se suma solo al presupuesto del objetivo. Para gastos o ingresos puntuales que no son recurrentes, usa el botón "Registrar movimiento suelto" dentro de la tarjeta del objetivo.

5 · Ruta (hábitos y rutinas)

Aquí gestionas tus hábitos y las rutinas de cada uno. Hay dos formas de crear un hábito:

Creación rápida

Llenas un formulario directo: nombre, ícono, para qué lo quieres, meta concreta, área de tu vida y el objetivo al que se vincula. Después le agregas al menos una rutina.

Ruta guiada (recomendada)

Un asistente de cinco pasos que te hace las preguntas en el orden correcto:

Paso	Qué define
1. Área y objetivo	En qué parte de tu vida trabajas, y a qué objetivo de ciclo pertenece.
2. Propósito	Por qué quieres esto, y qué cambia de verdad en tu vida si lo logras.
3. El hábito	El nombre de la mejora que buscas, y la meta concreta.
4. La rutina	La acción exacta, su disparador, hora, frecuencia y si representa dinero.
5. Confirmar	Revisas todo junto antes de guardar.

Un hábito puede tener varias rutinas — por ejemplo, el hábito "Leer más" podría tener la rutina "Leer 10 páginas antes de dormir" y también "Escuchar un audiolibro al caminar". Para agregar otra, usa el botón "Agregar rutina a este hábito" dentro de su tarjeta.

6 · Red de apoyo

Ningún hábito se sostiene solo — el acompañamiento de otras personas ayuda a que se mantenga. Aquí registras quién te apoya y qué rutinas hacen juntos.

Agregar una persona

Le pones un nombre, eliges tu relación con ella (familia, amigo/a, colega, mentor/a u otro) y, si quieres, escribes cómo te apoya en tus propias palabras.

Compartir una rutina

Al crear o editar una rutina, puedes elegir con quién la haces. Esa rutina va a aparecer en tu día a día con una pequeña etiqueta indicando la persona — no necesitas revisar una lista aparte.

Recordatorio de contacto

Si pasan 5 días o más sin que registres una rutina compartida con alguien, su tarjeta se marca con un aviso para que consideres escribirle. También aparece un punto rojo en la pestaña si hay alguien esperando ese contacto.

7 · Calendario

Tiene tres formas de verlo, con botones arriba:

- **Día** — navegas día por día con flechas, marcando o revisando las rutinas de esa fecha específica (sirve incluso para días pasados).

- **Semana** — una semana de calendario real, de lunes a domingo, con flechas para moverte entre semanas.
- **Mes** — un calendario navegable donde cada día se pinta más oscuro mientras más rutinas cumpliste; un punto rojo marca los días con una tarea vencida.

Arriba de las tres vistas hay un resumen de tus tareas pendientes, ordenadas por fecha límite, con las atrasadas marcadas en rojo.

8 · Reflexión

Todo lo que registras en BestWay se acumula aquí como evidencia de tu transformación, a lo largo de tus ciclos — no es una foto de una sola semana. Por dentro, se organiza en cuatro dimensiones:

Dimensión	Pregunta que responde	Evidencia que usa
Rueda de la Vida	¿Qué áreas mejoraron?	Tu valoración del 1 al 10 por área, y su variación en el tiempo.
Ikigai	¿Aprovecho mejor mis talentos y apporto más valor?	Hábitos de trabajo y desarrollo personal, y cuánto los cumples.
Propósito	¿Viví de forma coherente con mi misión?	El propósito de cada hábito, cruzado con tu cumplimiento real.
Presupuesto 20/30/50	¿Mis recursos apoyaron la vida que quiero?	Cuánto ahorraste, invertiste y gastaste en tus objetivos.

Nota: estos cuatro nombres (Rueda de la Vida, Ikigai, Propósito, Presupuesto 20/30/50) son para que tú entiendas de dónde sale cada análisis — **no aparecen dentro de la app**. En pantalla solo ves la pregunta encabezando cada apartado, para que se sienta como una reflexión fluida y no como un formulario con etiquetas técnicas. Esta tabla es el mapa de qué pregunta corresponde a qué dimensión.

En cada dimensión (salvo la Rueda de la Vida) hay un diario donde puedes agregar una reflexión nueva cuando quieras — las anteriores quedan guardadas debajo con su fecha, formando un historial que puedes releer con el tiempo. La app te da la evidencia; tú pones el juicio.

9 · Preguntas frecuentes

¿Pierdo mis datos si cierro el navegador o apago el celular?

No. Todo se guarda automáticamente en el navegador que usas, aunque lo cierres o apagues el dispositivo.

¿Puedo usarla desde el celular y la computadora al mismo tiempo?

Sí, pero cada navegador guarda su propia copia — no se sincronizan entre sí por ahora.

¿Qué pasa si borro el historial de navegación?

Se perdería la información guardada en ese navegador, ya que vive ahí y no en un servidor central.

¿Tengo que usar la ruta guiada siempre?

No. Es la forma recomendada para no saltarte ningún paso importante, pero la creación rápida está siempre disponible para cuando ya tienes claro lo que quieres agregar.

¿Puedo tener un hábito sin ninguna rutina?

Puedes crearlo, pero no vas a poder darle seguimiento hasta que le agregues al menos una rutina.

Consejo final

Empieza con un solo hábito y una sola rutina. Es mejor sostener uno de verdad que abandonar cinco por intentar demasiado a la vez. La constancia se construye, no se decreta.