

Mi plan de estudio de ciberseguridad de 90 días

Workbook práctico para convertir un objetivo en un plan realista, medible y sostenible



ENFOQUE. DISCIPLINA.
PLAN. RESULTADOS.



90 días para construir las bases de tu futuro en ciberseguridad.

DÍAS
1-21

01



FUNDAMENTOS

Crea una base sólida de conceptos, herramientas y rutina.



DÍAS
22-45

02



CONSTRUCCIÓN

Desarrolla hábito, práctica y estructura de trabajo.



DÍAS
46-70

03



APLICACIÓN

Usa lo aprendido para resolver, crear y demostrar.



DÍAS
71-90

04



CONSOLIDACIÓN

Revisa, ajusta y convierte el progreso en algo estable.



ORIENTA

Cómo usar este workbook

El tutorial explica y guía; este workbook te obliga a decidir, escribir y convertir ideas en un roadmap propio.

IDEA CLAVE

No busques completar páginas: busca tomar decisiones que puedas ejecutar y revisar.

MÉTODO DE USO

- 1. Lee la explicación breve y responde con datos reales, no con el plan ideal.
- 2. Completa primero la decisión; después añade detalle solo cuando sea útil.
- 3. Cuando aparezca una evidencia, define qué archivo, captura, informe o resultado conservarás.
- 4. Revisa el plan en los hitos 30 / 60 / 90 y ajusta sin empezar de cero.

FECHAS DE REFERENCIA

Fecha en la que empiezo este workbook	Fecha prevista de inicio del plan
_____ / _____ / _____	_____ / _____ / _____

Mi regla personal para usar este workbook

Ejemplo: revisaré el plan cada domingo y ajustaré solo una cosa cada vez.

Cómo usar este workbook

Sigue estos 5 pasos para aprovechar cada página de forma práctica y ordenada



1. Lee

Lee la página completa y entiende qué te pide.



2. Decide

Elige tu objetivo, tu prioridad o la acción que vas a realizar.



3. Escribe

Anota tus respuestas, ideas y compromisos de forma concreta.



4. Ejecuta

Pasa a la acción con tareas pequeñas, realistas y medibles.



5. Revisa

Comprueba tu avance, ajusta lo necesario y continúa.

APRENDE

Mi punto de partida

Antes de diseñar una ruta, describe con precisión desde dónde partes. No hace falta saber mucho: hace falta saber qué es verdad hoy.

IDEA CLAVE

Punto de partida → dirección → plan. Cuanto más real sea el diagnóstico, menos tendrás que rehacer después.

Qué sé ya

Conceptos, herramientas, certificaciones o conocimientos previos.

Qué he practicado ya

Laboratorios, ejercicios, proyectos, VMs, terminal, redes, etc.

Qué me cuesta más

Bloqueos, hábitos, conceptos o tareas que te frenan.

Qué me interesa aprender

Áreas o capacidades que te motivan ahora.

Mi frase de punto de partida · obligatorio

Resume tu situación actual en una sola frase clara.

APRENDE

De la intención al resultado

Una intención expresa deseo. Un resultado verificable describe qué capacidad tendrás, cómo se observará y qué quedará fuera.

IDEA CLAVE

Un buen resultado combina capacidad concreta + evidencia observable + límite de alcance razonable.

EJERCICIO · CONVIERTE LA IDEA EN RESULTADO**Capacidad que quiero desarrollar**

Escribe una capacidad concreta: analizar, configurar, detectar, documentar, automatizar...

Cómo sabré que la he desarrollado

Describe una prueba observable: resolver un lab, explicar un caso, configurar un entorno, entregar un informe...

Qué NO intentaré abarcar en estos 90 días

Recortar alcance protege el objetivo principal.

Esta será la versión del objetivo que utilizarás durante todo el workbook. Debe ser concreta, realista y verificable.

Si el objetivo cambia más adelante, registra el cambio: no reescribas el pasado.

_____ / _____ / _____

PRACTICA

Tu disponibilidad real

Planifica con días y minutos reales. La disponibilidad útil es la que puedes sostener incluso cuando la semana no sale perfecta.

IDEA CLAVE

No cuentes huecos que normalmente se llenan con obligaciones, cansancio o desplazamientos.

DISPONIBILIDAD SEMANAL REAL

Día	Franja real	Minutos	Energía	Observaciones
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

Qué patrón veo en mi semana

¿Qué días son fiables? ¿Qué días dependen demasiado de que todo salga perfecto?

Disponibilidad real

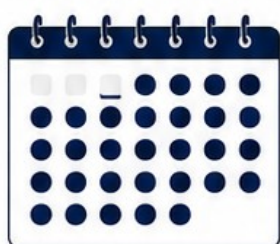
El primer paso para un plan que funcione de verdad.

No se trata de cuánto tiempo te gustaría estudiar,
sino de cuánto tiempo **puedes sostener** con tu vida actual.

**Lo que me gustaría hacer**
PLAN IDEAL

VS.

Lo que de verdad puedo sostener
PLAN REAL



Quiero estudiar
2-3 horas
todos los días.
Planeo hacerlo
sin fallar.



CALENDARIO



Puedo estudiar
4-5 días
por semana.
Y eso es suficiente
para avanzar.



Quiero estudiar
3 horas
al día.
Suená bien,
pero es difícil
sostenerlo.



TIEMPO
POR DÍA



Puedo estudiar
1-1,5 horas
al día.
Es realista y
sí puedo mantenerlo
en el tiempo.



 **Demasiado cargado.**
Poco margen para imprevistos.



BLOQUES
DE ESTUDIO



 **Espacios realistas.**
Con margen para tu vida.



**MÁS HORAS NO
SIEMPRE SIGNIFICA
MEJOR PLAN.**

Un plan ambicioso que no puedes
sostener, se abandona.



**CONSTANCIA
> EXCESO**

Pequeños pasos, hechos de forma
consistente, generan grandes resultados.



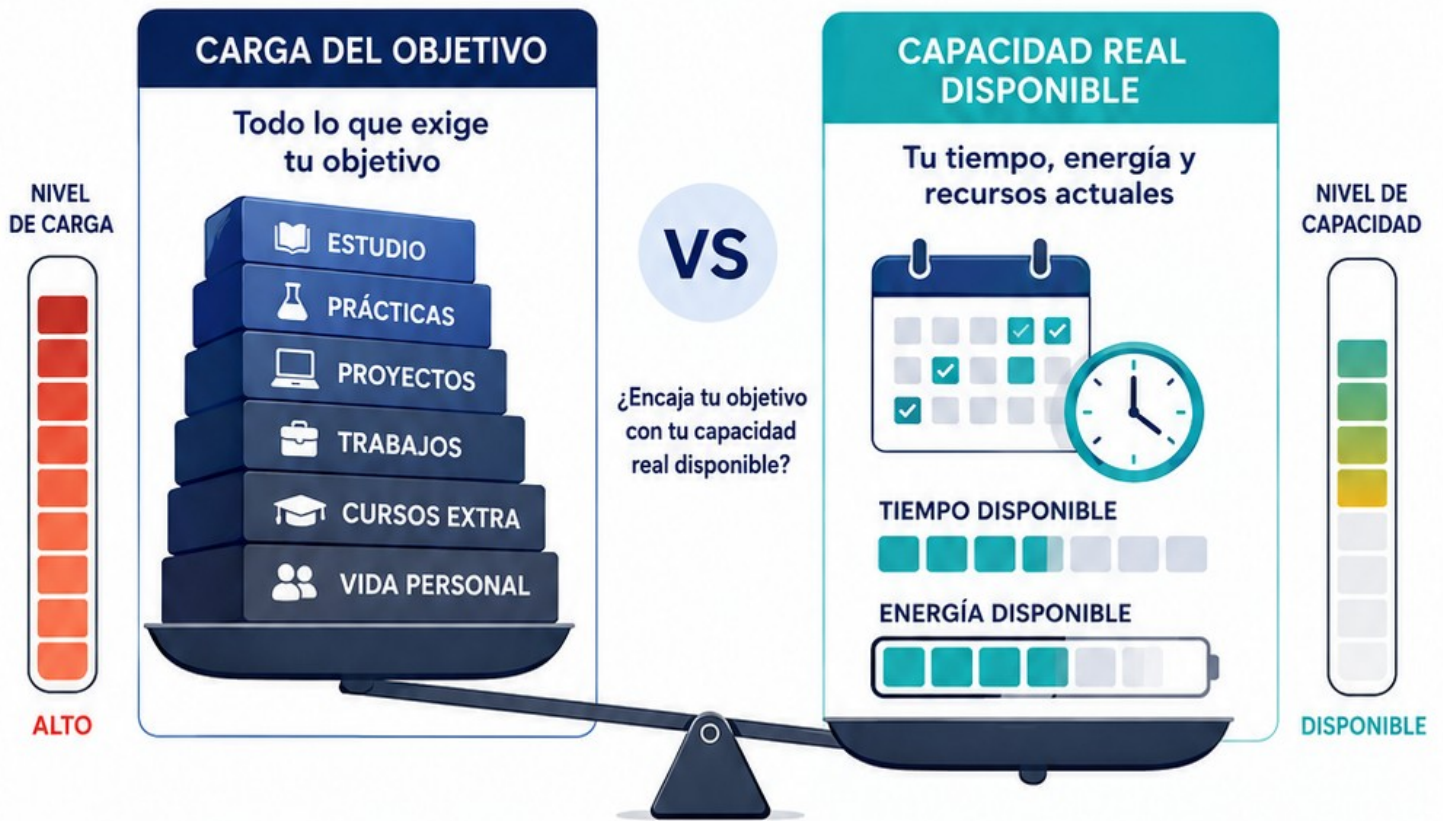
Tu plan debe adaptarse a tu vida real.

Un plan realista que puedes sostener hoy,
es mejor que un plan perfecto que abandonas mañana.

¿Cabe tu objetivo?

Compara la carga de tu objetivo con tu capacidad real disponible.

Un buen objetivo no solo motiva: también tiene que encajar en tu vida real.



DIAGNÓSTICO: ¿CÓMO ESTÁ EL ENCAJE?



Si no cabe, no has fallado: toca ajustar el objetivo, no forzar tu vida.

DECIDE

Mi decisión de viabilidad

La planificación empieza cuando aceptas una versión del objetivo que sí puedes sostener.

IDEA CLAVE

No construyas un calendario detallado sobre un objetivo que ya sabes que no es viable.

MI DIAGNÓSTICO

☐ VIABLE	☐ AJUSTADO	☐ NO VIABLE
---------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------

Mantengo / reduzco / redefino el objetivo porque... · obligatorio

Versión final del alcance con el que seguiré adelante · obligatorio
Escribe la versión concreta que usarás desde la página siguiente.

APRENDE + PRACTICA

Teoría · Práctica · Repaso · Evidencia

Estudiar no es solo consumir contenido. Diseña una mezcla que te obligue a comprender, hacer, recuperar y demostrar.

IDEA CLAVE

La proporción perfecta no existe: la regla útil es evitar que una sola capa ocupe casi todo tu tiempo.

Capa	% orientativo	Qué haré	Salida esperada
Teoría			
Práctica			
Repaso			
Evidencia			

Qué tipo de práctica priorizaré

Qué evidencias quiero producir

Mi regla de equilibrio

Ejemplo: ninguna semana termina sin práctica y una evidencia o avance verificable.

Las cuatro capas de una sesión de estudio útil

Estudiar no es solo consumir contenido



Una sesión útil combina estas **cuatro capas**.

ORIENTA

Mapa general de 90 días

Observa el recorrido completo antes de entrar en cada fase. Los hitos 30 / 60 / 90 son revisiones, no fronteras entre fases.

IDEA CLAVE

Fundamentos 1–21 → Construcción 22–45 → Aplicación 46–70 → Consolidación 71–90.

Fase	Días	Objetivo principal	Salida esperada
1 · Fundamentos	1–21		
2 · Construcción	22–45		
3 · Aplicación	46–70		
4 · Consolidación	71–90		

Qué quiero que conecte todas las fases

Una misma habilidad, proyecto, certificación, portfolio o evidencia acumulativa.

Mapa general de 90 días

Roadmap editorial del plan de estudio



No es solo estudiar: **es avanzar por fases.**

APRENDE

Las 4 fases del plan

Cada fase tiene una misión distinta. La dificultad debe aumentar cuando tu base y tu autonomía aumenten.

IDEA CLAVE

Cambiar de fase no significa olvidar lo anterior: significa usarlo con más independencia.

Fase	Misión	Qué debería cambiar
1 · Fundamentos	Crear base mínima fiable	
2 · Construcción	Aumentar autonomía y volumen útil	
3 · Aplicación	Aplicar en tareas más completas	
4 · Consolidación	Cerrar brechas y preparar el siguiente paso	

Qué debe cambiar en mí de una fase a la siguiente

Qué señal me dirá que estoy preparado para subir la dificultad

Las 4 fases del plan

Qué persigue cada fase y por qué no hacen lo mismo

01



Fundamentos

Misión: crear una base sólida de conceptos, herramientas y rutina.

02



Construcción

Misión: desarrollar hábito, práctica y estructura de trabajo.

03



Aplicación

Misión: usar lo aprendido para resolver, crear y demostrar.

04



Consolidación

Misión: revisar, ajustar y convertir el progreso en algo estable.

EN RESUMEN: CADA FASE TIENE UN ENFOQUE DISTINTO



Base

Se construye desde cero.



Hábito

Se entrena cada día.



Uso

Se pone en práctica.



Cierre

Se estabiliza y se mejora.

Las 4 fases del plan

Un ascenso progresivo hacia más autonomía

4



Consolidación

Cerrar el ciclo con revisión, ajuste y evidencia.

3



Aplicación

Poner a prueba lo aprendido en situaciones reales.

2



Construcción

Ganar constancia y estructura de trabajo.

1



Fundamentos

Comprender la base y empezar con criterio.



El plan evoluciona contigo:
base, hábito, uso y consolidación.

PRACTICA

Desglose operativo de las cuatro fases

Traduce el mapa general a trabajo concreto. Cada fase debe responder a tres preguntas: qué aprendo, qué practico y qué demuestro.

IDEA CLAVE

Si una fase no produce ninguna salida verificable, probablemente todavía es demasiado teórica.

Fase	APRENDO	PRACTICO	DEMUESTRO
1 · Fundamentos			
2 · Construcción			
3 · Aplicación			
4 · Consolidación			

Fase	Recursos clave	Riesgo principal
1 · Fundamentos		
2 · Construcción		
3 · Aplicación		
4 · Consolidación		

Las 4 fases del plan

Guía funcional para imprimir y consultar

	 Aprende	 Practica	 Demuestra
1  Fundamentos	 Qué estudiar y con qué base empezar.	 Organización, comprensión y primeros pasos.	 Entiendes lo esencial.
2  Construcción	 Cómo sostener el estudio con método.	 Hábito, repetición útil y repaso.	 Mantienes ritmo y evidencias simples.
3  Aplicación	 Cómo llevar la teoría al terreno práctico.	 Problemas, tareas, laboratorios y proyectos.	 Resuelves y actúas con criterio.
4  Consolidación	 Cómo cerrar, corregir y fortalecer.	 Revisión, mejora y consolidación.	 Autonomía estable y progreso claro.



Fase a fase, el plan cambia de objetivo y de evidencia.

PRACTICA

Mi Fase 1: Fundamentos

Días 1–21. Define un resultado de fase, una evidencia principal y las tareas que realmente mueven el plan.

IDEA CLAVE

Planifica pocas prioridades con criterio de terminado. Una lista enorme de tareas no es un plan.

Resultado que quiero al final de esta fase · obligatorio

Evidencia principal de esta fase · obligatorio

Prioridad	Tarea / contenido	Criterio de terminado
1		
2		
3		
4		
5		

Qué debo repasar

Qué puede bloquearme

PRACTICA

Mi Fase 2: Construcción

Días 22–45. Define un resultado de fase, una evidencia principal y las tareas que realmente mueven el plan.

IDEA CLAVE

Planifica pocas prioridades con criterio de terminado. Una lista enorme de tareas no es un plan.

Resultado que quiero al final de esta fase · obligatorio

Evidencia principal de esta fase · obligatorio

Prioridad	Tarea / contenido	Criterio de terminado
1		
2		
3		
4		
5		

Notas de fase / ajuste previsto

Espacio operativo adicional; no modifica el alcance canónico del workbook.

PRACTICA

Mi Fase 3: Aplicación

Días 46–70. Define un resultado de fase, una evidencia principal y las tareas que realmente mueven el plan.

IDEA CLAVE

Planifica pocas prioridades con criterio de terminado. Una lista enorme de tareas no es un plan.

Resultado que quiero al final de esta fase · obligatorio

Evidencia principal de esta fase · obligatorio

Prioridad	Tarea / contenido	Criterio de terminado
1		
2		
3		
4		
5		

Notas de fase / ajuste previsto

Espacio operativo adicional; no modifica el alcance canónico del workbook.

PRACTICA

Mi Fase 4: Consolidación

Días 71–90. Define un resultado de fase, una evidencia principal y las tareas que realmente mueven el plan.

IDEA CLAVE

Planifica pocas prioridades con criterio de terminado. Una lista enorme de tareas no es un plan.

Resultado que quiero al final de esta fase · obligatorio

Evidencia principal de esta fase · obligatorio

Prioridad	Tarea / contenido	Criterio de terminado
1		
2		
3		
4		
5		

Notas de fase / ajuste previsto

Espacio operativo adicional; no modifica el alcance canónico del workbook.

Mi semana tipo

Convierte la estrategia en una rutina sostenible. Reparte aprendizaje, práctica, repaso y evidencia sobre una semana real.

IDEA CLAVE

Una semana tipo no es una cárcel: es una base de decisión que reduce la fricción de empezar.

Día	Franja	Objetivo	Tipo	Duración	Resultado
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

Regla que quiero mantener cada semana

Ejemplo: si pierdo una sesión, la reubico; no duplico carga al día siguiente.

MISIÓN

Mis primeros 7 días

El plan empieza con acciones pequeñas y concretas. Define qué harás desde el primer día para generar inercia.

IDEA CLAVE

La primera semana debe terminar con una pequeña evidencia, no solo con contenido consumido.

Día	Acción concreta	Duración	Criterio de terminado
Día 1			
Día 2			
Día 3			
Día 4			
Día 5			
Día 6			
Día 7			

Evidencia que quiero terminar en la primera semana

Mis primeros 7 días

Una ruta simple y práctica para iniciar, crear inercia y lograr tus **primeras** victorias.



La primera semana no es para planear más, es para **terminar con evidencia.**



Tu meta es cerrar estos 7 días con algo concreto:
**mini resumen, checklist completada,
primera práctica hecha o horario probado.**



REVISAR

Hitos 30 / 60 / 90

Los hitos sirven para revisar progreso, carga, evidencias y ajustes. No son finales de fase automáticos.

IDEA CLAVE

En cada hito responde: qué funciona, qué no, qué evidencia tengo y qué cambio haré.

Revisión del día 30

¿He creado base suficiente? ¿La carga sigue siendo realista? ¿Qué evidencia existe ya?

Revisión del día 60

¿Estoy aplicando con más autonomía? ¿Qué brecha necesita atención?

Revisión del día 90

¿Qué resultado obtuve? ¿Qué evidencia lo demuestra? ¿Cuál es el siguiente paso?

Hitos 30 / 60 / 90

NO SON FECHAS. SON MOMENTOS DE REVISIÓN DEL PLAN.

Estos hitos te permiten pausar, mirar con claridad y tomar mejores decisiones para seguir avanzando con intención.

30 DÍAS

Revisar el arranque

Validamos si el plan comenzó con claridad y enfoque.



Qué funciona

¿Qué acciones o decisiones están generando resultados o avances?



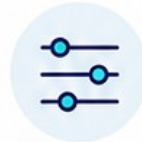
Qué no

¿Qué no está funcionando como pensaba o esperaba?



Qué evidencia tengo

¿Qué datos, señales o resultados respaldan lo que estoy viendo?



Qué voy a ajustar

¿Qué voy a cambiar, mantener o potenciar para mejorar?



Día 30 = revisar el arranque

60 DÍAS

Revisar el progreso y los ajustes

Evaluamos si vamos por buen camino y qué necesitamos ajustar.



Qué funciona

¿Qué acciones o decisiones están generando resultados o avances?



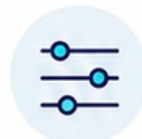
Qué no

¿Qué no está funcionando como pensaba o esperaba?



Qué evidencia tengo

¿Qué datos, señales o resultados respaldan lo que estoy viendo?



Qué voy a ajustar

¿Qué voy a cambiar, mantener o potenciar para mejorar?



Día 60 = revisar el progreso y los ajustes

90 DÍAS

Revisar resultados y siguiente etapa

Medimos el impacto logrado y definimos el próximo nivel.



Qué funciona

¿Qué acciones o decisiones están generando resultados o avances?



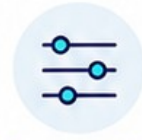
Qué no

¿Qué no está funcionando como pensaba o esperaba?



Qué evidencia tengo

¿Qué datos, señales o resultados respaldan lo que estoy viendo?



Qué voy a ajustar

¿Qué voy a cambiar, mantener o potenciar para mejorar?



Día 90 = revisar resultados y siguiente etapa

REPASA

Sistema de repaso

Repasar no es releer. Un repaso útil recupera información, detecta errores y decide qué necesita otra vuelta.

IDEA CLAVE

Cuanto más esfuerzo de recuperación haya, más información obtienes sobre lo que realmente recuerdas.

Tema / habilidad	Cuándo	Método	Resultado	Siguiente repaso

Cuándo sabré que algo necesita repaso adicional

Ejemplos: fallo repetido, no puedo explicarlo sin mirar, tardo demasiado o confundo conceptos cercanos.

Repasar con criterio

Tu repaso útil sigue un ciclo claro,
no una relectura pasiva.



**Si solo lees,
no sabes qué recuerdas.**

**Si recuperas y compruebas,
sí sabes qué mejorar.**

DEMUESTRA

Mis evidencias

Una evidencia convierte aprendizaje en algo observable. Debe estar vinculada al objetivo y permitir entender qué hiciste y con qué criterio.

IDEA CLAVE

Prioriza evidencias comprensibles, reproducibles y con contexto suficiente para revisarlas después.

Evidencia	Qué demuestra	Formato / ubicación	Criterio de terminado	Estado

Criterio de calidad de mis evidencias

Ejemplo: debe incluir objetivo, procedimiento, resultado, reflexión y siguiente mejora.

Evidencias y criterios de calidad

Cómo evaluar si una evidencia realmente aporta valor

	Claridad	Utilidad	Contexto	Resultado	Revisión futura
 Captura	✓ Imagen nítida y legible	● Útil si muestra algo relevante	● Necesita qué, dónde y cuándo	● No muestra impacto por sí sola	● Puede volverse obsoleta
 Informe	✓ Estructura y mensaje claro	✓ Responde una necesidad	✓ Explica el entorno y las condiciones	✓ Muestra hallazgos o conclusiones	✓ Se puede actualizar y versionar
 Laboratorio	✓ Pasos y datos bien descritos	✓ Demuestra aprendizaje	✓ Incluye objetivo, entorno y datos	✓ Incluye resultado y evidencia	✓ Reproducible con el tiempo
 Configuración	✓ Parámetros y pasos claros	✓ Facilita uso y reutilización	✓ Indica entorno, requisitos y supuestos	✓ Permite verificar funcionamiento	✓ Documentada y versionada
 Resumen	✓ Síntesis clara y precisa	● Útil como visión general	● Depende de lo que resume	● No muestra evidencia directa	✓ Fácil de actualizar
 Práctica guiada	✓ Instrucciones paso a paso	✓ Desarrolla habilidades	✓ Define escenario y objetivos	✓ Incluye validación de aprendizaje	✓ Evoluciona con el contenido
 Resultado reproducible	✓ Datos y método bien definidos	✓ Demuestra valor real	✓ Permite replicar en el mismo entorno	✓ Muestra impacto medible	✓ Reproducible con nuevas versiones

Qué convierte una evidencia en buena evidencia



Claridad

Se entiende sin ambigüedad: información ordenada, legible y fácil de interpretar.



Utilidad

Responde a una necesidad concreta y aporta valor para resolver problemas o tomar decisiones.



Contexto

Explica el entorno, las condiciones y los supuestos necesarios para comprender la evidencia.



Resultado

Muestra el impacto, los hallazgos o la validación que demuestra que funcionó.



Revisión futura

Es fácil de actualizar, versionar y mantener relevante en el tiempo.

Ejemplos concretos



Captura + explicación breve

Imagen clara de un resultado o pantalla y 2–3 líneas que expliquen qué es, por qué importa y qué muestra.



Laboratorio con pasos y resultado

Objetivo, pasos realizados, datos obtenidos y resultado final con capturas o métricas que validen el experimento.



Configuración documentada y reutilizable

Parámetros, comandos, dependencias y notas clave para que otros puedan reproducirla y adaptarla.



Evalúa cada evidencia con estos criterios antes de compartirla.
Mejores evidencias = mejores decisiones.

AJUSTA

Ajustar sin empezar de cero

Un plan sostenible incluye un Plan B. Ajusta alcance, cadencia o prioridades antes de abandonar el proceso.

IDEA CLAVE

El objetivo no es ejecutar 90 días perfectos; es mantener un sistema que pueda recuperarse de semanas imperfectas.

Señales de que necesito ajustar

Retrasos repetidos, saturación, baja calidad, demasiadas tareas abiertas, evidencia estancada...

Mi plan B

Qué reduciré, qué mantendré y qué moveré si la semana se complica.

Mi semana mínima viable

Define la versión mínima que mantiene el hábito y protege el objetivo principal.

Plan B

Cómo adaptar el plan sin perder el rumbo



El plan empieza a fallar

Se acumulan retrasos, la carga es insostenible o los resultados no llegan.

1



Reducir alcance

Recorta objetivos secundarios y todo aquello que no aporte valor esencial ahora.



Menos es más: prioriza impacto sobre cantidad.

2



Proteger prioridades

Conserva lo esencial: lo que genera mayor impacto y acerca al objetivo principal.



Enfoca tu energía donde realmente importa.

3



Mantener la semana mínima viable

Asegura pocas acciones sostenibles que puedas cumplir cada semana sin fallar.



Pequeño y constante gana a grande e inconsistente.

4



Seguir avanzando sin abandonar

Mantén la inercia aunque sea con menos carga. No detengas el movimiento.



El progreso pequeño hoy construye el resultado mañana.



Resultado sostenible

El plan se adapta, tú sigues avanzando y el objetivo sigue vivo.



Adaptar no es fracasar:
es hacer que el plan sobreviva a la vida real.

CIERRA

Mi roadmap queda preparado

El workbook termina con un plan preparado para comenzar, revisar y demostrar. No significa que los 90 días ya estén ejecutados.

IDEA CLAVE

Cierra con una acción concreta y una fecha de revisión. El siguiente paso debe poder empezar sin volver a planificar.

Mi compromiso de inicio

Mi siguiente acción concreta · obligatorio

Debe poder ejecutarse en una sesión y tener un criterio claro de terminado.

Fecha de mi próxima revisión

CHECKLIST ANTES DE EMPEZAR

☐ Objetivo viable	☐ Tiempo protegido	☐ Primera semana definida	☐ Evidencia prevista
--	---	--	---

Nota para mi yo del día 90

Qué quiero recordar sobre por qué empecé y cómo quiero evaluar el proceso.

Roadmap personal completado

Plan claro. Prioridades definidas. Primer paso decidido.



Tu plan está completo.

Tienes claridad, estructura y un camino sostenible para avanzar.



Objetivo

Ya definiste tu objetivo principal y el resultado que quieres alcanzar.



Fases

Tienes la estructura del camino para alcanzar tu objetivo.

1



Fundamentos

2



Construcción

3



Aplicación

4



Consolidación



Rutina

Diseñaste una rutina realista, sostenible y adaptada a tu vida.



Bloques de estudio definidos



Frecuencia semanal clara



Espacio para revisar y ajustar



Hitos

Tienes metas intermedias para medir tu progreso y mantener el foco.

30

Primeros avances y bases sólidas

60

Proyectos y práctica con propósito

90

Resultados medibles y consolidación



SIGUIENTE ACCIÓN

Primera acción:

dejar agendado el primer bloque y preparar la primera práctica.



Todo está preparado para empezar con claridad y constancia.

