

REGISTRO DE 7 DÍAS

7 días para observar tu carga y recuperación

Una semana para mirar antes de intentar corregir.

Cuando muchas cosas requieren atención al mismo tiempo, es fácil resumirlo todo en una frase: “estoy muy estresado” o “necesito organizarme mejor”. Pero no toda carga funciona igual.

Esta guía te invita a observar cuatro aspectos antes de decidir qué quieres cambiar.

Cuatro aspectos que vamos a mirar

- **DEMANDAS** Qué está requiriendo tiempo, atención, decisiones o esfuerzo.
- **RECUPERACIÓN** Qué oportunidades reales existen para descansar, desconectarte o recuperar recursos.
- **ENERGÍA** Cómo percibes tus recursos cotidianos para realizar aquello que necesitas hacer.
- **MARGEN DE AJUSTE** Qué puedes reorganizar, posponer, reducir, delegar, negociar o dejar igual porque no depende de ti.

Cómo utilizar esta guía

Completa una página al final del día o cuando tengas unos minutos de calma. No busques responder “bien”. Describe lo que ocurrió con la mayor sencillez posible.

Si un día no escribes, continúa al siguiente. No necesitas reiniciar la semana.

IMPORTANTE

Una semana no sirve para diagnosticarte ni para explicar toda tu situación. Sirve para reunir información sobre cómo se está viendo tu vida en estos días.

DÍA 1 DE 7

Observar las demandas

Hoy no vamos a intentar reducir nada todavía. Primero vamos a mirar qué cosas estuvieron pidiendo recursos.

FECHA: _____

¿Qué requirió más de mí hoy?

Puede ser trabajo, estudios, familia, cuidados, trámites, decisiones, preocupaciones, salud u otras responsabilidades.

¿Cuántas áreas diferentes de mi vida estuvieron compitiendo por atención?

¿Aparecieron nuevas demandas antes de que pudiera cerrar o recuperar espacio de las anteriores?

Mi fotografía del día

No es una puntuación. Es un registro breve de cómo se vio hoy cada dimensión.

DEMANDAS

¿Qué fue lo más exigente?

RECUPERACIÓN

¿Hubo espacio real para bajar el ritmo?

ENERGÍA

¿Cómo estuvieron mis recursos para lo esencial?

MARGEN

¿Qué podía ajustar y qué no?

PARA OBSERVAR

Tener muchas demandas no significa que estés haciendo algo mal. Algunas semanas simplemente contienen más responsabilidades que otras. Antes de buscar una solución, conviene saber qué está ocupando realmente el espacio.

DÍA 2 DE 7

Observar la recuperación

Hoy vamos a prestar atención a qué ocurre entre una demanda y la siguiente.

FECHA: _____

¿Hubo momentos reales de recuperación?

No solo momentos sin trabajar. Piensa si hubo algún periodo en el que pudiste bajar el nivel de exigencia.

¿Qué hice hoy que me permitió recuperar algo de energía o atención?

¿Hubo descanso que, en realidad, siguió lleno de pendientes, preocupación o interrupciones?

Mi fotografía del día

No es una puntuación. Es un registro breve de cómo se vio hoy cada dimensión.

DEMANDAS

¿Qué fue lo más exigente?

RECUPERACIÓN

¿Hubo espacio real para bajar el ritmo?

ENERGÍA

¿Cómo estuvieron mis recursos para lo esencial?

MARGEN

¿Qué podía ajustar y qué no?

UNA DISTINCIÓN ÚTIL

No todo tiempo libre se siente como recuperación y no toda recuperación necesita ser ocio. La pregunta de hoy es: ¿qué pareció ayudarme realmente a recuperar recursos?

DÍA 3 DE 7

Observar la energía cotidiana

La energía no es una medida de tu valor ni de tu disciplina. Hoy observamos con qué recursos contabas para lo esencial.

FECHA: _____

Al comenzar el día, ¿cómo me sentía para enfrentar las actividades esenciales?

¿En qué momento noté mayor claridad o disponibilidad?

¿En qué momento empecé a sentir que me quedaban pocos recursos?

¿Qué hice cuando noté esa disminución?

Seguí igual, hice una pausa, cambié de tarea, pedí ayuda, reprogramé u otra cosa.

Mi fotografía del día

No es una puntuación. Es un registro breve de cómo se vio hoy cada dimensión.

DEMANDAS

¿Qué fue lo más exigente?

RECUPERACIÓN

¿Hubo espacio real para bajar el ritmo?

ENERGÍA

¿Cómo estuvieron mis recursos para lo esencial?

MARGEN

¿Qué podía ajustar y qué no?

IMPORTANTE

Una caída de energía no demuestra por sí sola que el problema sea organización, motivación o estrés. Sueño, salud, alimentación, actividad física, medicamentos, emociones y entorno también pueden influir. Si la fatiga es intensa o persistente, esta guía no sustituye una valoración profesional.

DÍA 4 DE 7

Observar el margen de ajuste

La pregunta de hoy es diferente: ¿cuánto de mi carga puedo realmente modificar?

FECHA: _____

Algo que hoy sí podía reorganizar, posponer, reducir o negociar era:

Algo que hoy no podía cambiar razonablemente era:

¿Acepté alguna nueva responsabilidad cuando mi carga ya era alta? ¿Qué influyó en esa decisión?

¿Hubo algo en lo que poner un límite hubiera sido posible?

Mi fotografía del día

No es una puntuación. Es un registro breve de cómo se vio hoy cada dimensión.

DEMANDAS

¿Qué fue lo más exigente?

RECUPERACIÓN

¿Hubo espacio real para bajar el ritmo?

ENERGÍA

¿Cómo estuvieron mis recursos para lo esencial?

MARGEN

¿Qué podía ajustar y qué no?

UNA PRECISIÓN IMPORTANTE

No toda sobrecarga se resuelve diciendo "no". Algunas responsabilidades ofrecen muy poco margen real. Identificar poco margen puede ayudarte a distinguir entre ajustes personales y situaciones que requieren apoyo, negociación, recursos o cambios en el entorno.

DÍA 5 DE 7

Observar el contexto

Una misma persona puede funcionar de manera muy distinta según las condiciones que la rodean.

FECHA: _____

¿Qué factores hicieron más difícil el día?

Por ejemplo: interrupciones, falta de información, conflictos, horarios, desplazamientos, ruido o cambios inesperados.

¿Qué factores facilitaron las cosas?

¿Hubo alguna demanda que parecía personal pero en realidad dependía mucho del entorno?

¿Qué estaba bajo mi control, qué podía influir y qué no podía modificar hoy?

PODÍA DECIDIR

PODÍA INFLUIR

NO PODÍA CONTROLAR

Mi fotografía del día

No es una puntuación. Es un registro breve de cómo se vio hoy cada dimensión.

DEMANDAS

¿Qué fue lo más exigente?

RECUPERACIÓN

¿Hubo espacio real para bajar el ritmo?

ENERGÍA

¿Cómo estuvieron mis recursos para lo esencial?

MARGEN

¿Qué podía ajustar y qué no?

EL CONTEXTO IMPORTA

Una herramienta de bienestar pierde valor si convierte todos los problemas en responsabilidad individual.

DÍA 6 DE 7

Observar lo que se repite

Después de varios días quizá empiecen a aparecer patrones. No necesitas encontrarlos a la fuerza.

FECHA: _____

¿Qué demanda se ha repetido durante esta semana?

¿Qué suele ocurrir antes de los momentos en que mi carga se siente más difícil de manejar?

¿Hay alguna forma de recuperación que haya aparecido varias veces y parezca útil?

¿En qué circunstancias noto menos margen para ajustar?

¿Estoy repitiendo alguna respuesta que quizá convenga revisar?

Por ejemplo: aceptar nuevas tareas, retrasar descansos, intentar hacer todo a la vez o seguir cuando ya no puedes concentrarte.

Mi fotografía del día

No es una puntuación. Es un registro breve de cómo se vio hoy cada dimensión.

DEMANDAS

¿Qué fue lo más exigente?

RECUPERACIÓN

¿Hubo espacio real para bajar el ritmo?

ENERGÍA

¿Cómo estuvieron mis recursos para lo esencial?

MARGEN

¿Qué podía ajustar y qué no?

RECUERDA

Un patrón observado durante una semana es una pista, no una conclusión definitiva. Puede cambiar con las circunstancias.

DÍA 7 DE 7

Integrar lo observado

Hoy no necesitamos añadir otra estrategia. Vamos a revisar la semana.

FECHA: _____

Lo que más demandó de mí fue:

Lo que más favoreció mi recuperación fue:

Noté que mi energía disminuía especialmente cuando:

Tuve más margen de ajuste cuando:

Tuve menos margen cuando:

Algo que me sorprendió al observar esta semana fue:

Una situación que inicialmente parecía un problema personal pero ahora veo también relacionada con el contexto es:

Algo que ya estoy haciendo y quiero conservar es:

CIERRE DEL DÍA 7

No necesitas convertir esta revisión en un veredicto sobre ti. La finalidad es reunir información suficiente para elegir qué merece atención después.

INTEGRACIÓN DE LA SEMANA

Mi mapa de la semana

Revisa tus siete días. No busques una puntuación: busca relaciones.

1 • DEMANDAS

¿Qué fue persistente? ¿Qué fue excepcional o temporal?

2 • RECUPERACIÓN

¿Qué formas de recuperación estuvieron realmente presentes? ¿Qué estuvo faltando?

3 • ENERGÍA

¿Qué situaciones parecieron dejarme con más o menos recursos?

4 • MARGEN DE AJUSTE

¿Qué sí puedo modificar? ¿Qué puedo intentar influir, negociar o pedir? ¿Qué no depende razonablemente de mí?

¿Qué merece atención ahora?

- | | |
|---|--|
| ☐ Reducir o reorganizar alguna demanda | ☐ Pedir ayuda o recursos |
| ☐ Crear una oportunidad real de recuperación | ☐ Hablar con alguien sobre una situación que no puedo resolver solo/a |
| ☐ Observar mejor mi energía | ☐ No hacer ningún cambio todavía; continuar observando |
| ☐ Revisar límites o compromisos | ☐ Otro: _____ |

Un pequeño experimento

Durante los próximos siete días quiero probar:

¿Qué observaré para decidir si este cambio me resulta útil?

ANTES DE CERRAR

La finalidad no es conseguir una semana perfectamente equilibrada. Observar estas diferencias puede ayudarte a no intentar solucionar personalmente aquello que depende en gran medida del contexto y, al mismo tiempo, a reconocer dónde todavía existe alguna acción posible.

CUANDO UNA GUÍA NO ES SUFICIENTE

Si observaste agotamiento intenso o persistente, cambios importantes en tu funcionamiento, problemas significativos de sueño, dolor, síntomas físicos o emocionales preocupantes, violencia, una situación de riesgo o algo que rebasa tus recursos actuales, puede ser apropiado buscar el tipo de apoyo profesional correspondiente.

Nota de alcance: este material tiene fines educativos y de reflexión. No mide estrés, burnout ni ninguna condición médica o psicológica y no constituye diagnóstico ni tratamiento.