

Horario semanal y observación de rutina cotidiana

Sandra Romo Culebras

Psicóloga General Sanitaria · Colegiada M-26772

Introducción

Este ejercicio tiene como objetivo ayudarte a observar de manera más consciente cómo estás viviendo actualmente tu semana y cómo se organizan tu tiempo, energía, emociones y necesidades en el día a día.

Muchas veces seguimos funcionando “en automático” y no somos plenamente conscientes de:

- cuánto espacio ocupan ciertas responsabilidades,
- cuánto tiempo dedicamos al descanso o al autocuidado,
- qué actividades nos nutren o nos desgastan,
- cómo influye nuestra rutina en nuestro estado emocional,
- o qué necesidades personales quedan constantemente relegadas.

Representar visualmente la semana suele ayudar a detectar patrones que a veces pasan desapercibidos:

- exceso de exigencia,
- falta de descanso,
- hiperproductividad,
- aislamiento,
- desconexión emocional,
- ausencia de disfrute,
- dificultades para poner límites,
- o desequilibrios importantes entre distintas áreas de la vida.

No buscamos una semana “perfecta” ni juzgar cómo organizas tu vida. El objetivo es simplemente observarla con mayor conciencia y curiosidad.

Cómo realizarlo

Te propongo representar visualmente una semana habitual de tu vida actual.

Puedes hacerlo:

- a mano,

- en digital,
- utilizando colores,
- dibujos,
- símbolos,
- o el formato que te resulte más cómodo y visual.

La idea es dividir la semana por:

- días,
- y franjas horarias aproximadas.

No hace falta que sea exacto minuto a minuto. Lo importante es reflejar cómo suele organizarse tu tiempo y tu energía de manera general.

Qué puedes incluir

Puedes representar:

- trabajo o estudios,
- descanso,
- sueño,
- tareas domésticas,
- tiempo en pareja o familia,
- tiempo social,
- ejercicio,
- autocuidado,
- ocio,
- pantallas/redes sociales,
- momentos de desconexión,
- espacios de ansiedad o bloqueo,
- consumo,
- terapia,
- tiempo a solas,
- o cualquier actividad significativa en tu semana.

Propuesta para hacerlo más visual

Si te ayuda, puedes utilizar:

- colores diferentes según el tipo de actividad,
- símbolos,
- intensidad emocional,
- nivel de energía,
- o pequeñas anotaciones.

Por ejemplo:

- actividades que te hacen sentir bien o regulado/a
- actividades neutras o automáticas
- actividades que te desgastan o generan malestar

También puedes señalar:

- momentos donde sientes más energía,
- momentos donde aparece más agotamiento,
- espacios de calma,
- ansiedad,
- desconexión,
- vacío,
- presión,
- disfrute,
- o soledad.

Aspectos importantes a observar

Mientras realizas el ejercicio, puedes preguntarte:

- ¿Dónde aparezco yo dentro de mi propia semana?
- ¿Qué espacios ocupan más tiempo y energía?
- ¿Qué necesidades parecen quedar sin espacio?
- ¿Hay equilibrio entre responsabilidad, descanso y disfrute?
- ¿Qué actividades me nutren y cuáles me desgastan?
- ¿Qué momentos vivo más en automático?
- ¿Qué espacios siento demasiado llenos o demasiado vacíos?
- ¿Hay momentos donde siento más conexión conmigo mismo/a?
- ¿Qué emociones predominan en mi rutina cotidiana?

Lo importante no es hacerlo perfecto

No buscamos una agenda exacta ni una semana ideal.

El objetivo es poder observar:

- cómo estás habitando actualmente tu vida cotidiana,
- qué dinámicas se repiten,
- y cómo tu organización diaria puede estar influyendo en tu bienestar emocional.

Muchas veces, pequeños detalles cotidianos ofrecen información muy valiosa sobre nuestras necesidades, dificultades y formas de funcionamiento.

Espacio final de reflexión

Después de observar tu semana representada visualmente, puedes preguntarte:

- ¿Qué es lo primero que me llama la atención?
- ¿Qué siento al ver mi semana representada de esta manera?
- ¿Qué áreas necesitan más cuidado o espacio?
- ¿Qué cambios pequeños pero importantes me gustaría introducir?
- ¿Qué partes de mi vida siento demasiado desconectadas de mis necesidades reales?

Gracias por dedicar tiempo y cuidado a este proceso.

Todo lo compartido será tratado con respeto, sensibilidad y confidencialidad, y nos ayudará a comprender mejor tu funcionamiento cotidiano, tus necesidades y tu bienestar emocional actual.