

— CUADERNO GUIADO DE REFLEXIÓN

Cuando mi mente no para

Comprender la carga mental y encontrar
una forma propia de cerrar el día

Este espacio es para ti

Puedes abrirlo sin tener todo resuelto.

Tal vez llegas al final del día con el cuerpo cansado y la cabeza todavía ocupada: mensajes pendientes, decisiones por tomar, algo que dijiste, algo que temes olvidar. Este cuaderno nace para darte un lugar donde mirar esas cosas de una en una.

El recorrido desarrolla catorce temas conectados. Primero observarás qué ocupa tu mente; luego distinguirás necesidades, acciones e incertidumbres. Más adelante mirarás la carga invisible, la forma en que te hablas y las pausas que son posibles en tu vida. Cada lectura desemboca en preguntas para reconocer cómo aparece ese tema en tu propia experiencia.

Puedes avanzar a tu ritmo, volver a una sección o dejar una página en blanco. Las respuestas de un ejercicio pueden acompañarte en el siguiente, pero no hace falta completarlo todo para encontrar algo útil.

“ «No necesito resolver toda mi vida antes de poder cerrar este día.»

Un cuidado importante

Este material es educativo y de reflexión personal. No diagnostica ni trata ansiedad, insomnio u otras condiciones y no sustituye atención psicológica o médica. Si las dificultades de sueño o el malestar afectan tu vida diaria, busca orientación profesional.



Leer, reconocer, escribir

Un recorrido flexible, sin calendario ni plazos.

01

Lee el tema

Empieza por la explicación y el ejemplo. Cada sección añade una idea a las anteriores. Si algo se parece a tu experiencia, subráyalo o haz una nota breve.

02

Haz la conexión

Antes de escribir, lee la invitación al final. Te ayudará a llevar la idea general a una situación tuya y, cuando sea útil, a retomar una respuesta previa.

03

Responde a tu ritmo

Cada tema tiene cuatro preguntas. Puedes responder solo una o regresar otro día. Reserva para la tarde los ejercicios que organizan preocupaciones; no necesitas trabajar mentalmente en la cama.

04

Deja una salida

Si una pregunta te altera, detente. Mira alrededor, toma agua, habla con alguien de confianza o pide ayuda profesional si la necesitas. Ningún ejercicio merece forzarte.

La versión de dos minutos

Escribe qué ocupa tu mente, apunta una sola cosa que pueda esperar hasta mañana y cierra la libreta. Eso también cuenta.

