

MUNDO EBOOKS · COLECCIÓN CUIDARME

— CUADERNO GUIADO DE REFLEXIÓN

Cuando el cansancio se acumula

Cuidar mi energía cotidiana
sin exigirme más

Un espacio para mirar lo que pesa y elegir lo posible.

Edición en español

Hay días que pesan más

Puedes mirar tu energía sin medir tu valor.

Quizá terminas una jornada pensando que no alcanzaste a hacer suficiente. Antes de sumar otro plan, este cuaderno te propone una pregunta distinta: ¿qué demandas, visibles e invisibles, había realmente en ese día?

Encontrarás doce temas conectados. Empezarás por describir un día completo y reconocer señales. Después mirarás las condiciones que te rodean, elegirás prioridades, harás más pequeñas algunas tareas y buscarás pausas que correspondan a lo que necesitas. Al final podrás preparar una conversación de apoyo y un plan flexible para días de poca energía.

Cada lectura lleva a preguntas sobre tu experiencia. Puedes avanzar a tu ritmo, dejar hojas en blanco o volver más tarde. El propósito es comprender mejor lo que vives y encontrar decisiones posibles, sin convertir el autocuidado en otra exigencia.

“ «No necesito exigirme más para empezar a cuidarme.»

Un cuidado importante

Este material es educativo y de reflexión personal. No diagnostica ni trata fatiga, estrés, burnout u otras condiciones y no sustituye atención médica o psicológica. Si el cansancio dura semanas, afecta tu vida diaria o te preocupa, consulta con una profesional de salud.



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, cambiar el orden o volver otro día. No hay una meta diaria ni un tiempo obligatorio.

04

Detente si hace falta

Si una pregunta te abruma o tus síntomas te preocupan, deja el ejercicio. Pide apoyo a alguien de confianza o a una profesional de salud. Esta libreta no es una prueba.

La versión mínima

Escribe una cosa que te cuesta, una que puede esperar y una forma de pedir apoyo. Si hoy no quieres escribir, también puedes cerrar el cuaderno.

