

Guía para la Actividad de Hoy



Día 2

Dar un paso más de conciencia

Antes de empezar

Ayer hiciste algo muy importante. Elegiste uno de tus días más ajetreados y anotaste **todo lo que hiciste**, por horarios, tal y como fue. Sin ordenar. Sin corregir. Sin juzgarte.

Hoy vamos a partir **exactamente de ahí**. No vamos a añadir tareas nuevas. Vamos a **mirar las mismas**, pero desde otro lugar.

Qué vamos a hacer hoy

Hoy vamos a clasificar **las tareas que ya anotaste ayer**, pero de **dos formas diferentes**:

1. Qué tipo de actividad es
2. Cómo te sientes al hacerla

❏ No es para organizarte. No es para hacerlo mejor. Es para **entender por qué tu día pesa como pesa**.

Paso 1 · Dibuja tres columnas

En una hoja (o en tu cuaderno), dibuja **tres columnas**. Sé que tendrás que volver a escribir las tareas. Y sí, puede dar un poco de pereza. Pero confía 🤍 Es una forma muy potente de **quitarles peso** y de ser más consciente de todo lo que haces a diario.

01

Tus tareas

En esta primera columna vas a escribir **las mismas tareas que anotaste ayer**, siguiendo más o menos el orden del día. No añadas ni quites nada. Son las mismas.

02

Qué tipo de actividad es

Ahora, para cada tarea, observa **cómo la clasificarías a día de hoy**. No buscamos la categoría perfecta. Buscamos **tu percepción actual**.

03

Cómo te sientes al hacerlas

Vuelve a mirar cada tarea y observa **cómo te relacionas con ella**. Pregúntate, sin analizar demasiado, cómo te hace sentir.

Clasificación de actividades

Para la columna 2, considera estas categorías según tu percepción actual:

1

Urgentes

Aquello que sientes que se tiene que hacer sí o sí.

2

Importantes

Aquello que hoy consideras que no puedes dejar de hacer, que no puedes mover a otro día y que no puede hacer otra persona por ti.

3

Delegables

Tareas que, aunque consideres importantes, podría realizar otra persona.

4

Aplazables

Tareas que no son importantes y que, incluso si no se hicieran, no pasaría nada.

5

Tareas elefantes

Tareas que requieren bastante tiempo y que sueles postergar porque te pesan mentalmente.

- 👉 No te corrijas.
- 👉 No te cuestiones demasiado.

Escribe lo primero que sientas.

Columna 3 · Cómo te sientes al hacerlas

Ahora viene una parte muy reveladora. Vuelve a mirar cada tarea y observa **cómo te relacionas con ella**.

Pregúntate, sin analizar demasiado:

¿Me agota mentalmente?

¿La hago en automático?

¿La hago sin esfuerzo?

¿Es una tarea que incluso tengo ganas de hacer?

No intentes equilibrar nada. No intentes compensar. Solo **observa y anota**.



Para cerrar

Hoy no tienes que sacar conclusiones

No tienes que cambiar nada. Hoy estás poniendo conciencia a algo que llevas haciendo en automático desde hace mucho tiempo.

Y eso, aunque ahora no lo parezca, ya lo cambia todo

Mañana seguimos. Con calma 💕

📌 Nota importante

No hay ejemplos a propósito. No quiero influir en tu baremo. Lo que estás escribiendo hoy refleja cómo ves tus tareas a día de hoy, según tus valores y tu momento actual.