



Analizando las demandas de tu tiempo

Guía de autoaprendizaje

• ¿Alguna vez has tenido la sensación de que el tiempo pasa sin que hayas avanzado en lo que más te importa? No es que hayas hecho poco: es que quizá no has mirado con claridad a qué ha ido. Esta guía te invita a hacer exactamente eso: observar cómo distribuyes tu semana, sin juzgar, y decidir con más libertad qué quieres que cambie.

El proceso es sencillo y puedes hacerlo a tu ritmo. Tiene cuatro pasos que te llevarán desde entender los distintos tipos de tiempo hasta elegir un ajuste pequeño y concreto que puedas probar la semana siguiente.

Qué vas a necesitar

- Entre 45 y 60 minutos para la primera parte (los cuatro pasos), en un momento en el que puedas estar tranquilo/a.
- Un lugar donde puedas escribir con calma.
- Los siete días siguientes para completar el registro (Paso 2). Puedes anotar cada noche, o hacerlo de un tirón al terminar la semana si tienes buena memoria.
- Opcionalmente: una persona de confianza con quien comentar tus reflexiones al final del Paso 3.

Por qué funciona

Ver lo que hacemos cambia lo que haremos. El recuerdo que tenemos de cómo usamos el tiempo suele estar distorsionado: recordamos mejor las horas de trabajo que las de descanso, y tendemos a subestimar el tiempo discrecional que tenemos. Registrar la semana de forma objetiva corrige ese sesgo y nos da una imagen real desde la que tomar decisiones.

El bienestar necesita espacio. Las experiencias que más contribuyen a sentirnos bien —disfrutar de lo que hacemos, conectar con otras personas, sentir que nuestra vida tiene sentido— no ocurren solas: necesitan tiempo. Cuando el tiempo escasea o está mal distribuido, esas experiencias desaparecen sin que lo notemos.

Pequeño es suficiente. No hace falta rediseñar la semana de arriba abajo. Los cambios que se sostienen en el tiempo son aquellos que son lo suficientemente pequeños para que confiemos en que podemos darlos. Un solo ajuste concreto, repetido semana tras semana, produce un efecto mucho mayor que un gran propósito abandonado a los tres días.

Escribir ayuda a ver con más claridad. Responder por escrito a las preguntas de esta guía activa un tipo de reflexión más profunda que el pensamiento silencioso. La escritura nos obliga a concretar, y concretar es el primer paso para cambiar.



El tiempo discrecional no es un lujo. Tener tiempo propio —para el ocio, el descanso, los intereses personales— no es un capricho ni una recompensa por haber cumplido con todo lo demás. Es una necesidad. Las personas que protegen ese espacio en su semana suelen tener más recursos para afrontar las demandas del tiempo asignado.

Antes de empezar: cuándo no es buen momento

Esta guía está pensada para momentos de calma y reflexión. Hay situaciones en las que conviene posponerla o buscar apoyo profesional antes de hacerla:

- Si estás pasando por una pérdida importante o un duelo reciente: analizar el tiempo en ese contexto puede aumentar la sensación de que hay demasiado que gestionar, en vez de aliviarla.
- Si atraviesas un periodo de tristeza intensa o duradera que no logras sacudir: esta guía no es el punto de partida adecuado. Hablar con un psicólogo o profesional de la salud mental puede ser el primer paso.
- Si estás en un momento de alta exigencia externa —un plazo importante, el cuidado de alguien en situación crítica— y añadir cualquier tarea extra te genera más presión: espera a un momento con algo más de margen.
- Si tiendes a usar la gestión del tiempo como una forma de controlarlo todo: esta guía puede activar ese patrón. Procede con calma y permítete hacer el registro de forma aproximada, sin buscar la exactitud.

Si te reconoces en alguna de estas situaciones, lo más útil es hablar con un psicólogo o profesional de la salud mental antes de continuar. Ellos pueden acompañarte de una forma más ajustada a lo que estás viviendo.

Y si en algún momento tienes pensamientos de hacerte daño, busca ayuda de inmediato: en España puedes llamar al 024 (línea de atención a la conducta suicida) o al 112; si vives en otro país, al teléfono de emergencias de tu zona.

Cómo usar esta guía

- Sigue los pasos en orden: cada uno construye sobre el anterior.
- Escribe con tus propias palabras. No hay respuestas correctas ni incorrectas.
- A lo largo de los pasos encontrarás recuadros titulados «Si te atascas...». Léelos cuando sientas que no sabes cómo seguir: están ahí para ayudarte a desbloquear ese momento concreto.
- Puedes parar en cualquier momento y retomar la guía más tarde. Si paras, escribe una frase que resuma dónde dejaste el proceso, para no perder el hilo.
- El Paso 2 (el registro) se hace a lo largo de una semana. Puedes anotar cada noche o hacerlo todo al final de la semana.



Primera parte: los pasos

Paso 1 — Conoce los tres tipos de tiempo

Tu semana tiene 168 horas (7 días × 24 horas). Todo lo que haces en ese tiempo puede clasificarse en tres categorías:

Tiempo reservado: actividades necesarias para tu funcionamiento básico: dormir, comer, higiene personal, desplazamientos cotidianos. Son horas que no suelen percibirse como «tiempo propio», pero que pueden convertirse en momentos de recuperación si les prestas atención.

Tiempo asignado: actividades que sientes como obligaciones externas: trabajo, responsabilidades familiares, citas, compromisos ineludibles. Tienen una demanda clara y una consecuencia si no se cumplen.

Tiempo discrecional: el tiempo que eliges cómo usar: ocio, hobbies, relaciones sociales que buscas tú, descanso activo, actividades de crecimiento personal. Es el espacio donde el bienestar se hace más visible, y a menudo el primero en desaparecer cuando la agenda se llena.

Antes de seguir, piensa en una semana reciente. ¿Cuál de estos tres tipos de tiempo crees que ocupa más espacio en tu semana? ¿Cuál crees que ocupa menos?

Si no tienes claro a qué categoría pertenece alguna actividad...

Pregúntate: ¿lo haría si no hubiera ninguna consecuencia por no hacerlo? Si la respuesta es no, probablemente sea tiempo asignado. Si la respuesta es sí, es tiempo discrecional. Si la actividad es imprescindible para tu cuerpo o tu desplazamiento, es tiempo reservado.

No te preocupes si alguna actividad pudiera ir en más de una categoría: pon la que te parezca más honesta.

Paso 2 — Registra tu semana

Anota en las tablas de la Segunda parte (más adelante) las actividades de los últimos siete días. Para cada actividad, indica a qué categoría pertenece y cuántas horas aproximadas le has dedicado durante la semana.



No es necesario que sea exacto. Una estimación honesta es suficiente. Lo que importa es la imagen de conjunto, no el minuto a minuto.

Al terminar, suma las horas de cada categoría. El total debería acercarse a 168 horas. Si se aleja mucho, revisa el registro antes de continuar.

¿Estás listo/a para registrar tu semana? Cuando lo hayas completado, vuelve aquí para continuar con el Paso 3.

Si te cuesta recordar qué hiciste durante la semana...

Puedes ayudarte con tu calendario, el historial del teléfono o simplemente pensar en cada día de lunes a domingo. No necesitas recordarlo todo: anota lo que recuerdes con claridad y deja el resto en blanco.

Si prefieres, puedes hacer el registro durante los próximos siete días anotando cada noche antes de dormir. Ambas opciones funcionan igual de bien.

Si el total de horas no sale cerca de 168...

Es normal que no cuadre a la primera. Si te faltan horas, probablemente hayas olvidado alguna categoría entera (por ejemplo, el tiempo de sueño). Si te sobran muchas, es posible que hayas sumado horas de días que se solapan.

Revisa una categoría cada vez y no te preocupes por la exactitud: si llegas a 160 o 175, el registro es igualmente válido para el análisis.

Paso 3 — Observa qué te dice el reparto

Con el registro delante, responde por escrito a las siguientes preguntas. Escribe lo primero que te venga: puedes pulirlo más adelante.

¿Coincide el reparto real con lo que esperabas? ¿Qué te llama la atención?

¿Cuánto tiempo discrecional tienes en una semana real? ¿Qué haces con él?



Analizando las demandas de tu tiempo

¿Cuáles son las actividades de la semana en las que te sientes más vivo/a o que más te absorben? ¿Cuánto espacio tienen en tu semana?

En una escala del 1 al 10, ¿cómo puntuarías tu satisfacción con el reparto de esta semana? (anota el número y rodéalo) ¿Qué debería cambiar para que la puntuación fuera un punto más alta?

¿Hay alguna actividad importante para ti que no ha aparecido en el registro de esta semana?

Si al ver el reparto sientes que no puedes cambiarlo...

Es una reacción frecuente: el registro muestra una realidad que parece inamovible. Pero recuerda que el objetivo de este paso no es solucionar nada todavía, sino observar con honestidad. Mirar sin juzgar es ya un paso.



Si sientes que todo tu tiempo está ocupado por obligaciones y no ves ningún margen, anótalo en la última pregunta. Esa observación será muy útil en el Paso 4.

Si te encuentras comparando tu semana con cómo «debería» ser...

Esta guía no tiene un reparto ideal. No hay un porcentaje correcto de tiempo discrecional ni un número de horas de sueño que todo el mundo deba respetar. Lo que importa es si el reparto que ves está alineado con lo que tú valoras.

Pon el foco en la pregunta: «¿Qué me dice este reparto sobre lo que tengo y lo que me falta?», no en «¿Estoy haciendo bien las cosas?».

Paso 4 — Elige un ajuste pequeño y concreto

Este es el paso de la acción. Pero no de una acción grande: de un ajuste pequeño, concreto y realista que puedas probar la semana siguiente.

No se trata de rediseñar tu semana de arriba abajo. Se trata de identificar un solo cambio que haga que tu semana se sienta un poco más tuya. Por ejemplo: «El miércoles reservo 30 minutos para leer antes de dormir» o «Este fin de semana dejo el móvil en otra habitación durante la comida».

Para ayudarte a concretar, responde estas preguntas:

- ¿Qué tipo de tiempo necesita más protección en tu semana?
- ¿Hay alguna actividad que te gustaría repetir o ampliar?
- ¿Hay algo que te esté quitando tiempo de lo que más te importa?

¿Cuál es el ajuste que vas a probar? Descríbelo en una sola frase, tan concreta como puedas:

¿Cuánta confianza tienes (de 0 a 10) en que podrás dar ese paso esta semana? Anota el número:



Si el ajuste que se te ocurre parece demasiado grande...

Si tu confianza es menor que 7, el ajuste es demasiado grande. No lo abandones: redúcelo. Si habías pensado en «hacer ejercicio tres veces por semana», prueba con «dar un paseo de 20 minutos el lunes». Si habías pensado en «no mirar el correo después de las 18h», prueba con «no mirar el correo después de las 20h los viernes».

El objetivo no es la perfección. El objetivo es dar un paso que te lleve en la dirección que quieres.



Segunda parte: tu registro

Anota aquí las actividades de los últimos siete días (o de la semana que empieza hoy si prefieres registrar en tiempo real). Para cada actividad, indica a qué categoría pertenece y cuántas horas aproximadas le has dedicado.

Actividades reservadas (necesidades básicas)

Ejemplos: dormir, comer, higiene, desplazamientos habituales.

Actividad	Horas semanales

Actividades asignadas (obligaciones)

Ejemplos: trabajo, responsabilidades familiares, citas, compromisos.

Actividad	Horas semanales

Actividades discrecionales (tiempo propio)

Ejemplos: ocio, hobbies, relaciones sociales elegidas, descanso activo, crecimiento personal.

Actividad	Horas semanales



Resumen

Tipo de tiempo	Horas totales
Tiempo reservado	
Tiempo asignado	
Tiempo discrecional	
TOTAL	≈ 168 h

Si sientes una emoción intensa mientras haces el registro...

Es posible que al mirar el reparto real de tu semana aparezca tristeza, frustración o cansancio. Son señales importantes, no obstáculos.

Tómate un descanso. Puedes anotar brevemente qué sentiste y retomar el registro más tarde. Si la emoción es muy intensa o se repite en las próximas sesiones de trabajo con esta guía, puede ser útil hablar con alguien de confianza o con un profesional.



Tercera parte: revisa tu camino

Esta parte está pensada para que la completes en dos momentos distintos: al cabo de una semana y al cabo de dos o tres semanas. Su función es la misma que tendría una sesión de seguimiento: ver qué ha pasado, normalizarlo y decidir qué sigue.

Revisión 1 — al cabo de una semana

¿Lograste dar el ajuste que habías elegido en el Paso 4? Describe brevemente qué ocurrió:

Si no lograste dar el paso, no es un fracaso: es información. ¿Qué se interpuso?

(Si lograste darlo, puedes saltarte esta pregunta.)

¿Ha cambiado algo en cómo te sientes con el reparto de tu semana? Si en el Paso 3 habías anotado una puntuación de satisfacción, escríbela aquí de nuevo:

Puntuación de esta semana (0–10): ____ Puntuación de la semana pasada: ____

¿Qué quieres hacer la semana que viene? Elige una opción:

- Repetir el mismo ajuste, porque no llegué a darlo o quiero consolidarlo.
- Cambiar de foco: hay otro ajuste que me parece más relevante ahora.
- Seguir ampliando: el ajuste funcionó y quiero añadir algo más.



Analizando las demandas de tu tiempo

Revisión 2 — al cabo de dos o tres semanas

Han pasado dos o tres semanas desde que empezaste. ¿Qué ha cambiado en tu semana, aunque sea algo pequeño?

Si pudieras describir en una palabra cómo quieres que se sienta tu semana dentro de un mes, ¿cuál sería? ¿Qué podrías hacer para acercarte a eso?

¿Hay algo que hayas aprendido sobre ti a lo largo de este proceso que quieras recordar?

Para cerrar

Conocer cómo usas el tiempo es conocer cómo vives. No se trata de llenarlo todo de actividades útiles ni de eliminar el descanso por considerarlo improductivo. Se trata de que las horas de tu semana reflejen, al menos en parte, lo que realmente importa para ti.



Un solo ajuste pequeño, mantenido con constancia, puede transformar la experiencia de la semana entera. No porque resuelva todos los problemas, sino porque te recuerda que tienes más margen del que creías.

Antes de cerrar esta guía, escribe aquí tu respuesta a la pregunta final:

Si tuvieras que elegir una palabra para describir cómo quieres que se sienta tu semana dentro de un mes, ¿cuál sería?

Para saber más

Si este proceso te ha resultado útil y quieres profundizar, estos libros pueden acompañarte en el camino:

Seligman, M. E. P. — La vida que florece (Ediciones B, 2011). Una exploración del bienestar desde la psicología positiva: qué lo compone, cómo se cultiva y por qué importa más allá de la felicidad.

Seligman, M. E. P. — Aprenda optimismo (Debolsillo, 2011). Una guía práctica para identificar el diálogo interno negativo y transformarlo. Ejercicios escritos, directos y accesibles.

Vázquez, C. y Hervás, G. (eds.) — La ciencia del bienestar (Alianza Editorial, 2009). Una revisión rigurosa y accesible de la evidencia sobre qué nos hace vivir bien, con perspectiva crítica y ejemplos concretos.

Niemiec, R. M. — Fortalezas de carácter (Desclée De Brouwer, 2019). Una guía para identificar los rasgos que nos permiten dar lo mejor de nosotros mismos y aplicarlos en la vida cotidiana.

Garassini, M. E. — Psicología positiva y comunicación no violenta (Editorial Desafío, 2018). Un recorrido por los elementos del bienestar —emociones positivas, conexión, sentido, logro— con un lenguaje cercano y muchos ejemplos prácticos.

Esta guía está pensada para el autoconocimiento y el crecimiento personal. No sustituye la ayuda de un profesional de la salud mental cuando es necesaria.

