

TU SEMANA EN UNA HOJA:

**el sistema anti-ansiedad
para organizarte
sin apps y con calma**

por chloe bordils

1- Por qué este sistema funciona cuando todo lo demás falla

Organización sin ansiedad.

Después de probar varias apps, agendas de moda y diferentes métodos de productividad... me he inventado mi planificador.

Lo que me salva es una hoja en blanco y un lápiz.

Cero notificaciones.

Cero culpa por no tacharlo todo.

Solo una hoja.

Una semana.

Y mis prioridades claras, a mi ritmo.

Este sistema es para no perderte mientras haces malabares con tu vida.

Funciona porque se adapta a ti. Porque respeta tus tiempos.

Y porque, por fin, te deja ver lo que sí haces.

Solo necesitas ganas de escucharte y constancia realista.

2- Material mínimo necesario

(O cómo organizar tu vida sin gastarte un duro ni instalar nada.)

Lo que necesitas:

- 1 hoja (papel normal, reciclado, lo que pilles).
- 1 lápiz o bolígrafo
- Opcional: una regla para ayudarte a hacer líneas rectas (yo prefiero los trazos a mano alzada, rayas torcidas que dan vida a la tabla).

Fin.

Sin apps.

Sin impresoras láser.

Sin suscripción premium.

Esto va de reconectar contigo, no de comprar más papelería bonita que luego no te atreves a usar.

3- Paso a paso para crear tu semana en una hoja

(Tu vida semanal, en un rectángulo de papel.)

PASO 1: Dibuja la primera fila

Esa será tu cabecera de días.

- Divide la primera línea en 7 columnas (una por cada día de la semana).
- Da igual si no es perfecto.
- Etiqueta los días si quieres: L, M, X, J, V, S, D. O las fechas

Consejo : deja espacio suficiente debajo para escribir 15 líneas (una por cada hábito/tarea) y no prolongues las columnas porque cada línea tendrá un número de columnas diferente.

PASO 2: Escribe tus hábitos o tareas en la primera columna

- En la columna de la izquierda, escribe lo que quieres mantener o hacer esta semana.
- Puede ser cualquier cosa: trabajo, salud, ocio, autocuidado, cosas raras que solo tú haces.
- Lo importante: que te importe a ti.

PASO 3: Decide la frecuencia

Aquí es donde entra la magia visual.

Por cada tarea:

- ¿Quieres hacerla 3 veces esta semana? Divide la fila en 3 columnas.
- ¿5 veces? Divide en 5.
- ¿Todos los días? 7 casillas.

Cada fila puede tener una cantidad distinta de columnas. Y eso, es lo que lo hace flexible

PASO 4: Cada día que lo haces, rellena la casilla

Una cruz, un punto, un corazón, lo que sea.

Lo importante: marca que lo hiciste.

Al final de la semana, puedes mirar las casillas vacías y preguntarte:

¿Por qué no lo hice? ¿Faltó tiempo, ganas, sentido?

Y ajustas la siguiente semana.

Esto no va de perfección.

Va de ver tu consistencia real sin ansiedad, sin castigo, sin app que te grite por no cumplir.

4- Ejemplos reales de una semana con este sistema

Aquí no se trata de tachar listas como un robot. Se trata de ver de un vistazo lo que estás cuidando, lo que necesita más mimo, y lo que puedes soltar sin culpa. Y de ver el ritmo y la constancia que toma una tarea al principio, a mitad o al final de la semana.

Te dejo un ejemplo real de cómo se ve una semana usando este sistema.

Tus hábitos, tus reglas. Esta es una semana tipo:

Cosas que quiero hacer TODOS LOS DÍAS (x7):
(7 columnas, 1 por día)

- Autocuidado
- Escribir
- Redes sociales:
- Organizar mis notas/formaciones

¿Por qué 7?

Porque son pilares diarios, casi como lavarte los dientes... pero con más impacto.

Cosas que hago ENTRE SEMANA (x5):

(5 columnas, de lunes a viernes o los días que me dé la gana)

- Hacer cuentas
- Ocuparme del huerto
- Avanzar en mi blog / o lanzar una newsletter

¿Por qué 5?

Porque necesito constancia, pero también margen para vivir y vagar algún día.

Cosas que quiero hacer 3 veces esta semana (x3):

(3 columnas, flexibilidad máxima)

- Trabajar en el proyecto del momento
- Enviar correo postal
- Nuevos contactos por LinkedIn
- Programar publicaciones

¿Por qué 3?

Porque son importantes, pero no necesitan estar todos los días delante de mi, y no quiero perder la constancia.

Con este sistema ves muy claro dónde estás metiendo tu energía.

Y si una fila se queda medio vacía, en vez de culparte... la observas, ajustas y sigues.

5- Reglas internas para tu salud mental

- **Regla 1: Nunca más de 15 tareas por semana**

Sí, podrías meter 30. Pero no deberías.
Tu cerebro no es un buffet libre de tareas.
15 es el límite sano entre ambición y colapso.

- **Regla 2: Si no me aporta, se va**

¿Una tarea no tiene sentido esta semana?
¿Ya no vibra contigo?
La borras. Sin drama. Sin remordimientos.

- **Regla 3: Si la semana es un desastre, no me castigo**

Hay semanas malas. Punto.
Lo blanco en la hoja no es fallo, es información.
Solo tienes que mirar qué pasó, ajustar... y volver.

- **Regla 4: La vida no va de tachar listas**

Va de que tú no desaparezcas entre tus tareas pendientes.
Este sistema no es para hacerlo todo.
Es para ver lo que importa y cuidarlo con intención.

- **Regla 5: Esto es adaptable, no obligatorio**

Hay semanas con más columnas, otras con menos.
Hay días que no marcas nada, y no pasa nada.
Aquí nadie te va a quitar puntos.

6- Ejemplo visual

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|-------|--------------|------------------|---|---|---|---|---|---|
| yo | auto-cuidado | x | x | | | | | |
| | escribir | x | x | | | | | |
| | leer | x | x | | | | | |
| casa | huerto | | | | | | | |
| | finanzas | | | | | | | |
| RRSS | Insta | Stories | x | x | | | | |
| | | Reel/publicación | x | x | | | | |
| | | 10 comentarios | x | x | | | | |
| | Pinterest | | | | | | | |
| | linkedin | | | | | | | |
| Curro | Web/ news | x | | | | | | |
| | Freelance | | | | | | | |

siempre se rellena de izquierda a derecha

y

si por ejemplo hoy es martes, vamos bien, porque por cada línea no quedan más de 5 casillas vacías

yo acostumbro a escribir lo que me ha impedido hacerlo con una sola palabra simple (por ejemplo, en la línea huerto puede ser «lluvia»)

cuando se acaba la semana veo de forma global lo que ha ido bien, lo que no (y porqué) y vuelvo a concebir la tabla de la semana siguiente en función de eso

7- Esto no es un sistema de productividad. Es un espejo.

Este sistema no hace crecer tu productividad.
Te hace más consciente.

No está aquí para convertirte en una máquina de hacer cosas.
Está para recordarte lo que importa.
Y para enseñarte que no hacer algo no es un fallo: es una señal.

Tu hoja te muestra.

Y tú decides si ese ritmo es el que quieres.
Semana a semana. Lápiz en mano. Sin filtros. Sin apps. Sin culpa.

Gracias por probarlo.
Ahora hazlo tuyo. Rómpelo, cámbialo, rásgalo y vuelve a empezar.

Porque organizarse no debería doler.
Y vivir no debería ser otra lista más por tachar.

