David Hernández · Español

Siete días para observar mejor.

Una guía breve y una hoja de seguimiento para ordenar tus sesiones, descanso y dificultades. Sin pruebas psicológicas ni obligación de pesarte o fotografiarte.

Qué observar

Una sesión aislada puede variar. Describe lo que pudiste hacer, cómo descansaste y qué dificultó tu plan.

Cómo usar la ficha

Completa una línea al día. No sumes puntuaciones ni uses la ficha para diagnosticarte. Si registrar te agobia, simplifica o deja de hacerlo.

Qué revisar al terminar

¿Qué fue posible? ¿Qué obstáculo se repitió? ¿Qué cambio pequeño puedes acordar para la próxima semana? El cansancio no demuestra que un plan funcione.

Cuándo pedir apoyo

Si el dolor, la fatiga persistente, la alimentación o la preocupación corporal interfieren con tu vida, busca al profesional adecuado. No esperes a completar la ficha.

Contenido educativo para adultos. No sustituye atención médica ni psicológica. Si tienes síntomas o dificultades que afectan a tu salud, busca atención profesional.

Mi semana de entrenamiento

Observa. Anota lo útil. Revisa el contexto.

Día	Sesión	Descanso	Una dificultad
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

¿Qué fue posible? ¿Qué obstáculo se repitió? ¿Qué cambio pequeño puedes acordar para la próxima semana? El cansancio no demuestra que un plan funcione.

***Cuba: consultar, tanto online como presencial.**