# EL DOMINGO NO ES EL PROBLEMA

*Entrena tu mente para empezar la semana con calma*

## Antes de empezar

Sentir cierta activación el domingo por la tarde es relativamente frecuente. Nuestro cerebro empieza a anticipar reuniones, tareas, conversaciones y responsabilidades de la semana siguiente.

La buena noticia es que anticipar no es lo mismo que prepararse.

Esta hoja está diseñada para ayudarte a salir del bucle mental y recuperar el control.

### ¿Cuál es el objetivo?

- Salir del bucle de anticipación del domingo.
- Diferenciar hechos reales de interpretaciones.
- Recuperar la sensación de control sobre la semana.
- Proteger el tiempo de descanso que queda del domingo.

> **Recomendación:** utilízala en cuanto notes los primeros síntomas de ansiedad por el comienzo de la semana, normalmente el domingo por la tarde o noche.

### Cómo utilizar esta herramienta

1. Dedica cinco minutos, en un momento tranquilo del domingo.
2. Sigue los cinco pasos en orden.
3. Sé concreto: nombra hechos reales, no ideas generales.
4. Vuelve a ella cada domingo que lo necesites.

### Lo que dice la ciencia (30 segundos)

La ansiedad del domingo suele estar relacionada con la anticipación de las demandas laborales de la semana siguiente. La investigación muestra que diferenciar las preocupaciones reales de las imaginadas, planificar únicamente el siguiente paso y favorecer la desconexión psicológica reduce la rumiación y mejora la recuperación antes de comenzar una nueva semana.

### Aviso importante

Esta herramienta tiene una finalidad exclusivamente educativa y de promoción del bienestar. No constituye un diagnóstico ni sustituye la valoración o intervención de un profesional sanitario. Si experimentas un malestar intenso o persistente, consulta con tu profesional sanitario o acude al servicio de salud de referencia más cercano.


© 2026 Patricia A. García

# El domingo no es el problema

Completa cada paso con calma, sin prisa. Puedes imprimir esta plantilla o escribir directamente sobre el PDF.

1 PASO 1

## Saca el lunes de tu cabeza

¿Qué es exactamente lo que me preocupa de la semana que empieza?

No escribas "el trabajo". Sé concreto.

2 PASO 2

## Separa hechos de historias

*Hechos*

¿Qué sé que ocurrirá realmente?

*Suposiciones*

¿Qué estoy imaginando pero todavía no ha ocurrido?

¿Tengo pruebas de que ocurrirá?

☐ Sí ☐ No

Este ejercicio está basado en técnicas de reestructuración cognitiva.

3 PASO 3

## Recupera la sensación de control

¿Qué tres cosas sí dependen de mí esta semana?

✔

✔

✔


© 2026 Patricia A. García

¿Y qué no depende de mí?

## 4 PASO 4
## Diseña un buen lunes

*No pienses en toda la semana. Solo en el lunes.*

¿Qué necesito para empezar mejor?

- ☐ Acostarme antes.
- ☐ Preparar la ropa.
- ☐ Preparar la comida.
- ☐ Otro: _____
- ☐ Revisar la agenda.
- ☐ Llegar con tiempo.
- ☐ Salir a caminar.

## 5 PASO 5
## Protege lo que queda del domingo

Todavía quedan _____ horas de domingo. ¿Cómo quiero vivirlas?

- ☐ Familia
- ☐ Amigos
- ☐ Leer
- ☐ Película
- ☐ Naturaleza
- ☐ Deporte
- ☐ Descansar
- ☐ Otro: _____

## Mi compromiso

Hoy no dedicaré más de _____ minutos a pensar en el trabajo.

Después volveré a mi domingo.

## Antes de terminar

Completa esta frase:

"Mañana tendré problemas que resolver, pero esta tarde merezco descansar porque..."


© 2026 Patricia A. García