

# LAS 5 CLAVES ESENCIALES PARA EMPEZAR A VIVIR CON PAZ INTERIOR Y DISFRUTAR MÁS DE TU MATERNIDAD Y DE TODO LO QUE TE RODEA

Psicóloga Alicia Chica García





Si eres una mamá trabajadora que te preocupas por el futuro de tu hijo/a y eres capaz de hacer cualquier cosa por tu familia...

...sabes que ya llegó la hora de decidirte a construir el camino para disfrutar de todas las áreas de tu vida con calma interior, viviendo y educando conforme a tus valores y con armonía, logrando la seguridad...

... y la confianza de que tu impacto en el futuro emocional de tu hijo/a será positivo.

---



Y junto con esto, te pasa que:

- Tienes la sensación de no llegar a todo lo que querrías hacer en el día como madre trabajadora.
- Tienes una carga mental constante con preocupaciones y el listado de las cosas por hacer, que impide que te sientas en paz contigo misma.-
- Te cuesta disfrutar con tus hijos y de todo lo que te rodea. y sientes que te los estás perdiendo.
- A menudo te sientes culpable por cómo gestionas tus emociones. y cómo las expresas, así como por emplear tus horas en trabajar y en otras obligaciones que te restan tiempo de estar con tu hijo/a, lo que te lleva a pensar que no estás siendo la madre que tu hijo/a necesita.
- Sientes que te has perdido a ti misma con la maternidad y te cuesta reconocerte, ya que antes no eras así.

**¡Bienvenida!**  
**Estás en el lugar correcto**

---

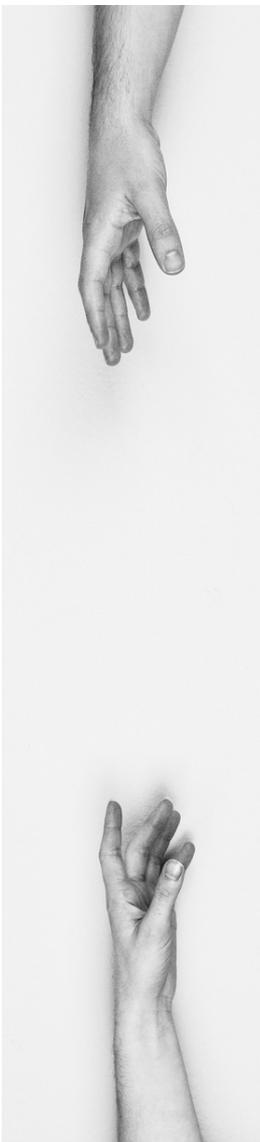
# HOY CONOCERÁS:



- Los resultados completos de la investigación realizada a mamás trabajadoras que hoy están luchando con la ansiedad para conseguir **vivir en calma y disfrutar más de su maternidad.**
- Las **5 claves** que te van a permitir empezar a vivir con más calma y disfrutar de tus hijos y de todo lo que te rodea, **aunque seas una mamá trabajadora .**
- Y cómo tú puedes, desde hoy mismo, ganar la **claridad** que necesitas **para dar los pasos hacia esa paz interior.**

Sé que ya has intentado salir de esto antes, pero sin resultados a largo plazo.

## Lo sé bien porque llevo años acompañando pacientes, mamás trabajadoras, que viven la misma situación



Quiero contarte que la razón por la cual la mayoría de mis pacientes no habían logrado salir de la ansiedad es porque tenemos una sociedad que premia la manera de vivir ansiosa (los ritmos trepidantes, el hacer cuanto más mejor y más rápido, la multitarea, etc) y el concepto de mujer-madre-trabajadora que existe al día de hoy es poco más que una super heroína de cómics, que hace que la autoexigencia sea lapidaria.

Así que si estás viviendo con esta ansiedad déjame decirte que no eres la única.

Son millones las mujeres que son madres y trabajan, que intentan una y otra vez vivir su día a día con calma y disfrutar de sus hijos, intentando organizarse con agendas, concienciarse para aplicar crianza respetuosa o recurrir a fármacos y sin tener los resultados que esperaban.

---

# ES POR ESO QUE ANTES DE SEGUIR, ME PRESENTO:

Mi nombre es Alicia Chica García  
y soy psicóloga.



## Y SÉ QUE PUEDO AYUDARTE

### Porque conozco lo que estás viviendo

En mi práctica profesional **ayudando a personas con estrés y ansiedad a recuperar la calma**, he visto que cuando ese problema se da **en madres** que tienen un desempeño laboral, el estrés y la ansiedad **conllevan una carga de sufrimiento extra**, ya que ese malestar aumenta al pensar en cómo esto afecta a lo que es más importante para ellas, sus hijos e hijas.

Como madre de una niña y un niño, me pongo en la piel de estas mujeres y veo cómo si yo tuviera ese sufrimiento, afectaría a mi familia, lo que me ha llevado a empatizar especialmente con ellas y a querer ayudarlas y es lo que he estado haciendo en los últimos años.

---

### Porque me formé para ayudarte (ahora las formalidades)

Me dedico a la psicología desde hace un cuarto de siglo, atendiendo a adultos. En este trayecto he hecho decenas de formaciones y he leído cientos de libros sobre técnicas de terapia, que me han ido aportando herramientas para el manejo de la ansiedad. En este tiempo he atendido a decenas de madres trabajadoras que están sufriendo con la ansiedad, descubriendo así cuáles son las técnicas que mejor funcionan y creando una metodología eficaz ante este problema.

---

## PERO VOLVAMOS A LO IMPORTANTE: TÚ



Sé que tú eres diferente.  
Y estás lista para dejar de vivir  
angustiada de una vez por todas.  
Y la prueba de ello es que estás acá.

**Vamos ahora a lo prometido:**

**Resultados completos de la investigación  
realizada a mamás trabajadoras que hoy están  
luchando con su ansiedad.**

Como te contaba anteriormente, la temática de las madres que padecen ansiedad me mueve profundamente.

Como psicóloga me parece fundamental centrarme en lo que las personas realmente necesitan, y para ello, nada mejor que ellas mismas para decírmelo.

Es por esto que realicé entrevistas en profundidad a mamás trabajadoras que quieren sentirse tranquilas y disfrutar de su maternidad, pero la ansiedad no se lo permite, y se sienten culpables por pensar que no están siendo la madre que sus hijos e hijas necesitan.

Lo que te presentaré a continuación es gracias a voluntarias que generosamente abrieron su corazón para darnos una visión completa de su experiencia buscando disfrutar de todas las áreas de su vida con calma interior, viviendo y educando conforme a sus valores y con armonía, con la seguridad y la confianza de que su impacto en el futuro de sus hijos será positivo.

## Sus principales problemáticas:

- ✓ Tienen una carga mental constante con preocupaciones y lo que deberían hacer.
  - ✓ No llegan a todo lo que querrían hacer en el día.
  - ✓ No tienen tiempo para ellas y el que tienen es para hacer más cosas de la casa.
  - ✓ Se juzgan y se exigen constantemente.
  - ✓ Les cuesta disfrutar de sus hijos y de su vida en general, y sienten que se los están perdiendo.
  - ✓ Su día a día está lleno de enfados con su familia.
  - ✓ Creen que no están siendo un buen modelo para sus hijos y que esto les puede influir en su futuro emocional.
  - ✓ No se reconocen, ya que antes no eran así.
-

## Y esto las hace sentir:

- ✓ Agobiadas y agotadas, porque aunque lo intentan no llegan a todo.
- ✓ Descuidadas, porque han pasado a ser "las últimas".
- ✓ Culpables y tristes por no gestionar sus emociones y las situaciones de forma diferente.
- ✓ Frustradas e irascibles, lo que las lleva a enfados frecuentes.
- ✓ Preocupadas por cómo influirá esto en el futuro emocional de sus hijos.
- ✓ Distanciadas de las personas que son importantes para ellas.

## Para resolver este problema han intentado:

- ✓ Aprender sobre crianza respetuosa, leyendo libros o viendo vídeos de youtube.
  - ✓ Hacer meditación por su cuenta.
  - ✓ Hacer yoga o ejercicio en casa o apuntarse a clases.
  - ✓ Convertirse en una "agenda con patas" para que no se les quede nada por hacer.
  - ✓ Tomar medicación para reducir la ansiedad.
  - ✓ Permitirse una tarde libre de vez en cuando.
  - ✓ Cambiar de trabajo o estudiar oposiciones, para que las condiciones laborales cambien.
  - ✓ Convencerse de que la maternidad es así, por tanto hay que aguantar hasta que los niños crezcan
-

## Y qué están buscando:

- ✓ Sentirse en paz
- ✓ Disfrutar más de su vida
- ✓ Volver a ser "ellas"
- ✓ Reirse más
- ✓ Tener seguridad con cómo actuar
- ✓ Gestionar bien el tiempo
- ✓ Bajar la autoexigencia y la autocrítica
- ✓ Comunicarse con serenidad
- ✓ Gestionar sus emociones y su mente de forma sana

## ¿Te suena a algo que te pasa?

Si es así, te invito a la siguiente sección de este ebook:

**Las 5 claves esenciales para empezar a vivir con paz interior y disfrutar más de tu maternidad y de todo lo que te rodea.**

---

# CLAVE 1: CUIDA TU LENGUAJE INTERNO

Sin duda, el lenguaje es uno de los mayores reguladores emocionales que existen. Cuando alguien te habla con respeto, confianza, cariño, en un tono de voz cálido... te gusta, te predispone a tener una buena conversación, te abre las puertas a la escucha, a la compasión...



Pero cuando alguien te habla mal, te eleva la voz, te insulta, de chantajea, te presiona, te critica... las puertas de la conversación se cierran y se produce en ti automáticamente una emoción de malestar (rabia, tristeza, vergüenza...). Piensas que no debería haberte hablado así de mal, que podría haberte dicho lo mismo de otra forma, que no te mereces que te trate así...

Lo vemos muy claro cuando se trata de que sea otro el que nos hable mal. Sin embargo, cuando se trata de cómo nos hablamos a nosotras mismas, ocurre lo contrario.

---

Prácticamente el 100% de las mujeres con las que he trabajado que tenían ansiedad, afirmaban que se hablaban fatal a ellas mismas.

Puede que decirlo aquí en frío te resulte exagerado y aunque estos pensamientos no son la realidad, pero se viven como si lo fuera.



Estos pensamientos son automáticos, por lo que surgen casi sin darnos cuenta, ya que están muy arraigados en nosotras desde hace años: nos insultamos, nos comparamos con otras personas, nos juzgamos duramente ante cualquier cosa que no haya salido como hubiéramos querido, nos castigamos...

“Pareces tonta”

“Desde luego, es que no aprendes”

“Te está bien merecido”

“No te mereces la familia que tienes”

“Mira tu prima que buena madre es. Y tú eres un desastre”

“Le estás destrozando la vida a tu hijo”

“Eres una mala madre”...

Etc.

No hace falta que se lo diga otra persona, ya se lo dicen ellas mismas. Fíjate que cosas tan feas, tan duras. De hecho, posiblemente no le permitirían a otra persona el que les hablara así, pero ellas mismas sí se lo dicen.

---

Eso que nos decimos automáticamente genera un estado emocional más o menos duradero, y en el cual es fácil seguir generando más lenguaje interno (es decir, más pensamientos) acorde con ese sentimiento. Y al final se reflejará en el comportamiento y será lo que gobierne tu día.



Por ejemplo, si piensas “no me merezco la familia que tengo”, automáticamente se generará en ti una emoción de tristeza, que te llevará a tener sentimientos de insuficiencia, abatimiento, culpa...

Estos sentimientos serán caldo de cultivo para que siga el diálogo interno negativo “me van a odiar”, “cuando crezcan se acordarán de mi como una madre horrible”, “mi marido me va a acabar dejando”... lo que te llevará a seguir aumentando la tristeza y todos sus sentimientos derivados. Este estado emocional hará que estés más ensimismada, que no te apetezca estar con nadie, que tengas solo ganas de llorar, que incluso cuando estés con tu familia no disfrutes.

Empezar a revisar ese lenguaje interno, cómo te tratas, las palabras que utilizas, es fundamental para empezar a cambiar hacia una vida en calma. Incluso si crees que tu misma familia de origen no te hablaba bien y que, por tanto, has aprendido a hablarte así, es hora de que tomes la responsabilidad en el presente de reconocer que todas las personas se merecen un buen trato, y que por tanto, tú también te lo mereces.

---

Este buen trato de ti hacia ti, es también en favor de tus hijos, no solo porque ya ves que hablarte mal te pone peor y eso les acaba afectando, sino porque tú eres su modelo. Ese lenguaje interno tarde o temprano acaba saliendo por nuestra boca y les acaba llegando a ellos, por lo que debe ser positivo.



Si ellos ven que te insultas, ellos aprenden a insultarse, si ellos ven que te exiges y te criticas, ellos aprenderán a hacerlo consigo mismos.

Así pues, es importante que, a partir de ahora, prestes atención a lo que te dices internamente. Cada vez que te descubras hablándote mal o duramente, aplica tu autocompasión, pensando qué le dirías a una persona a la que amas mucho si le hubiera pasado lo mismo, y cambia lo que te dices. Cámbialo inmediatamente, respondiéndote con más amor.

Por ejemplo, si le regañas a tu hijo o a tu hija gritándole y eso te lleva a ti después a la culpa, y te dices “Otra vez le has gritado. Estás siendo una madre odiosa. Te va a aborrecer”. Contrarresta diciéndote en cuanto te des cuenta “le he gritado y eso no me gusta. Quiero aprender a decirle las cosas sin gritarle, porque a nadie le gusta que le griten y porque le quiero y quiero tratarle bien. Voy a buscar la forma de reconectar con él/ella, disculpándome lo primero de todo, y hablándole en un tono de voz normal”.

---

También hay que ver desde la autocompasión que, cuando te criticas, te insultas o te exiges, siempre hay una intención positiva detrás. Es decir, el objetivo de tu crítica y tu autoexigencia es que la próxima vez no actúes igual, o que reacciones de otro modo.



Tu voz interna trata de que aprendas algo. Incluso cuando te pone en un escenario horrible del futuro (por ejemplo, “te va a aborrecer y va a recordarte como una mala madre”), hay una intención positiva detrás, que es que actúes conforme a tus valores y cambies cómo estás comportándote, porque en la imagen de madre que tú quieres ser, no entra el actuar así.

Buscar esa intención positiva te ayudará a hablarte de forma más adecuada cuando te descubras hablándote mal. Entonces, para cambiar ese diálogo pregúntate “qué pretendo al decirme esto” y cambia la frase hacia otra más realista, compasiva, y también útil.



# CLAVE 2: NO TRATES DE LLEGAR A TODO

La lista de tareas que nos proponemos hacer diariamente es kilométrica. Llevar adelante el trabajo, las tareas domésticas, el cuidado de los niños, las tareas con respecto a ellos (deberes, extraescolares, parque, jugar, baños,...) es un checklist interminable.

Hay tareas que hay que hacer sí o sí, claro. Pero también hay otras en las que podemos bajar el nivel de exigencia y otras que si no se hacen, puede gustarnos más o menos, pero no pasa nada. Tratar de distinguir lo que es imprescindible de lo que no lo es, lo que se puede hacer más básico, más rápido o incluso, lo que se puede delegar, es importante.



¿Tienes que limpiar todos los días el baño? ¿Tienes que barrer dos veces al día? ¿hay que salir a la fuerza al parque? ¿el niño tiene que ducharse todos los días? ¿se tienen que quedar el salón y la cocina recogidos a la fuerza antes de acostarse? Etc.

Si cada día lo que te propones no cabe, es que realmente no cabe y, por tanto, tienes que plantearte de otra forma tu día.

Piensa: ¿cómo podrías simplificar lo que ya haces? ¿podrías delegar alguna de las tareas que te has cargado tú a otras personas? ¿puedes organizar lo que haces de otra forma que te ayudaría a ahorrar tiempo? ¿puedes reducir la frecuencia de lo que haces?

Cuidado si tiendes a querer controlarlo todo, ya que eso te hará querer estar físicamente en todos sitios y eso aumenta la sensación de carga y te quita tiempo de hacer otras cosas. Por ejemplo, si trato de controlar que mi hija se lave los dientes y para eso, tengo que quedarme en el baño mientras lo hace, estoy impidiendo que ella sea autónoma y me estoy quitando tiempo de estar haciendo otra cosa mientras.



Si cuando acaba el día piensas que no te ha dado tiempo a hacer algunas de las cosas que te habías marcado como meta, de verdad, no es una catástrofe. De hecho, si de verdad hubiera sido imprescindible hacerlas, no me cabe duda de que las hubieras hecho.

Por supuesto, cuando esto pasa, no le estás fallando a nadie. Ni siquiera a ti misma. Esas imposiciones que nos hacemos son trampas mentales que tienen la utilidad de hacernos creer que poniéndonoslo como una imposición, vamos a ser más eficaces y eficientes, pero que en realidad forman parte de la autoexigencia y, lejos de ayudarnos, nos generan más estrés.

“Debería haber ido a ver a mi madre”, es una trampa mental que seguro que irá seguida de una autocrítica o un calificativo no muy constructivo (soy mala hija, con lo que tu madre ha hecho por ti, como le pase algo te vas a sentir culpable el resto de tus días...). No “debería” ir a ver a mi madre. Me “gustaría” haber ido a verla, pero no es una obligación. Y por supuesto, los demás pensamientos que se derivan de ahí, no son basados en la realidad tampoco.



Cuando te descubras diciendo “tengo que hacer...” o “debería hacer...”, revisa si esto es cierto. Mira qué ocurre cuando sustituyes “tengo” o “debería” por “me gustaría” o “preferiría”. Si estos verbos pueden ocupar su lugar, quiere decir, que no es una obligación.

También suele estar la creencia de que si me relajo, es verdad que no llego a todo. Esto es una creencia irracional, puesto que sabes perfectamente que se pueden hacer las cosas con una actitud de calma y salir incluso mejor.

La actitud es fundamental, puesto que esa actitud es la que va a contaminar el ambiente. Por ejemplo, si tengo una actitud hostil con mi marido porque me digo constantemente que no me ayuda lo suficiente, aunque me ayude, no lo voy a valorar, mucho menos reconocerlo, y eso va a influir en nuestro ambiente en casa.



Otro ejemplo, si mi actitud con mi hija es de negarle de entrada lo que me pide, voy a escucharla desde una posición de reticencia, de defensa, y eso va a generar malestar entre nosotras (aunque luego acabes cediendo a su petición porque consideres que puedes acceder).

Recuerda lo que dijimos en el punto anterior respecto al lenguaje. Lo que te dices, crea tu realidad. Hablar desde ese “tengo que llegar a todo”, te va a seguir manteniendo en el lenguaje del estrés.



# CLAVE 3: DEJA DE EXIGIRTE SER PERFECTA

¿Quién es perfecta?

Nadie. Absolutamente nadie.

Ni siquiera aquella madre con la que te comparas a menudo y que hace que te baje la autoestima porque tú no eres como ella.



Pero es más: ¿qué es ser perfecta?

Pues seguramente tu concepto de la perfección no es igual que el mío, el de la madre con la que te comparas, el de tu pareja, el de tu madre o el de tu amiga.

---

La perfección es un concepto completamente subjetivo y al no ser medible no sabemos cómo alcanzarla.



¿Cuánto de limpia tiene que estar tu casa para que esté perfecta?

¿Cuánto de obediente tiene que ser tu hijo o tu hija para que te consideres buena madre?

¿Cuánto de elaborados deben ser tus menús para que seas una madre perfecta?

Exigirte la perfección hace que constantemente te desvalorices, porque al cabo del día, imagina la cantidad de cosas que debes baremar para ver si son perfectas y que, de paso, el que salgan como tú quieres, hagan que te des el calificativo de perfecta.

Siento decírtelo, pero eso no va a pasar. Eso influye negativamente en tu autoexigencia, en tu lenguaje interno, y en definitiva, en tu autoestima, en tu estado de ánimo, de nuevo en cómo te hablas, y al final en la actitud que tienes y en cómo te comportas.

---

Como dijo Fernando Fernán  
Gómez (y perdona la  
expresión): “A la mierda!”. A  
la mierda con la perfección.



Y es que fíjate que absolutamente nada en la naturaleza es perfecto.

¿Qué es más perfecto, ¿que haga sol o que llueva?

¿Que florezcan las plantas o que se caigan las hojas?

¿Que un animal sea herbívoro o que sea carnívoro?

¿El amanecer o el anochecer?...

Entonces:

¿Cómo es el hijo perfecto?

¿Cómo es una madre perfecta?

¿Y la pareja perfecta?

Pues no existen.

---

Esto no significa que no tengamos afán de querer hacer las cosas mejor.

No es eso.

Querer hacer las cosas mejor está genial, pero deja de aspirar a la perfección de una vez por todas.



De nuevo apelo a tu autocompasión cada vez que te equivoques, cada vez que consideres que podías haberlo hecho mejor, tratándote como a quien quisieras mucho y usando ese lenguaje interno del que ya hemos hablado.

Aceptar tu imperfección y la imperfección de tu hijo o hija, de tu pareja, de los que te rodean, hará que seas más compasiva, que bajes la exigencia y te ayudará a estar más calmada.



# CLAVE 4: SUELTA EL CONTROL DE LO QUE NO SE PUEDE CONTROLAR

Querer controlarlo todo es otra ilusión como la perfección. No puedes controlarlo todo. De hecho, hay muy pocas cosas que de verdad puedas controlar. Y básicamente se reducen a dos: lo que dices y lo que haces. Del resto olvídate.



No puedes controlar lo que hacen, dicen, piensan o sienten los demás. Solo lo que dices y haces tú. Por tanto solo debes poner el foco ahí.

Esto no quiere decir que no supervises a tus hijos pequeños cuando estén aprendiendo algo, o que no actúes en ciertas situaciones (por ejemplo, si ves que tus niños han llegado a las manos).

El problema es que si de base eres autoexigente y perfeccionista, seguro que también tiendes a ser controladora. Y el riesgo de esto es que tendrás la tendencia a hacerte cargo de todo lo que pasa a tu alrededor.

Si tienes la ilusión de que puedes controlarlo y se descontrola, te atribuirás el fallo a ti, ¿verdad? Esto supone una carga más en la mochila del estrés y la ansiedad.

Además el control conlleva muchísimas veces problemas personales, porque a nadie le gusta que le controlen. Así que seguro que te llevará a tener conflictos con tu pareja, con tu hijo o con tu hija, con tu madre, con tu hermana... El control deteriora los vínculos.



Querer tener control nos da la sensación de mayor seguridad. En realidad lo hacemos por eso.

Pero claro, como cuando controlamos vemos a menudo que las cosas escapan de nuestro control, no encontramos seguridad, más bien al contrario.

Las estrategias de control que ponemos en marcha al cabo del día pueden ser múltiples. Con nuestros hijos o pareja, tener el control de saber dónde están y qué están haciendo en cada momento, pretender que hagan las cosas en el momento que yo quiera, exigir que hagan las cosas como yo aseguro que es mejor hacerlas, hacerme cargo de que se sientan bien si es que se sienten mal...

Conmigo misma a veces pretendo controlar mis emociones (reprimiéndolas, negándolas, peleándome con ellas), incluso trato de controlar hasta la sintomatología física que acompaña a las emociones (lo que agrava aún más el malestar al darme cuenta de que no puedo).

Pretendo hasta controlar que no haya tráfico, que haga buen tiempo si he planeado algo, que no me ponga enferma si tengo cosas que hacer...



Pretendo hasta controlar que no haya tráfico, que haga buen tiempo si he planeado algo, que no me ponga enferma si tengo cosas que hacer...

Cuando no puedo controlar, me frustró, me estreso, me pongo ansiosa, enfadada, triste, etc. Añado más carga a la mochila del malestar.

Cuando tengas estas emociones pregúntate si estás pretendiendo controlar que pase algo, que pase diferente o que no pase algo. Luego piensa si eso está bajo tu control. Y por tanto, decide si quieres actuar en esa situación como tenías en mente, o si sueltas ese control y aceptas la emoción que surja como algo normal, sin añadir más malestar generando pensamientos de autoexigencia.

Permítete incluso disfrutar en ese soltar el control, a ver qué ocurre. Por ejemplo, si hay una cola de tráfico, ponte música y canta. La cola va a ser la misma, pero tu actitud no.

¿Podría entonces cambiar cómo lo vives?



Cuando sueltas el control de los demás, les devuelves la posibilidad de hacerse responsables de sus propios actos, y por tanto, de aprender de sí mismos.

Esto da confianza en el otro, da la oportunidad de madurar en el caso de los hijos y fortalece las relaciones.



# CLAVE 5: DEJA DE SER LA ÚLTIMA

La maternidad nos cambia.

Nuestro hijo o nuestra hija, pasa a tener la prioridad absoluta.

Los amamos tanto que los ponemos por encima de lo que sea.



El problema es que en ese proceso, a veces podemos descuidarnos a nosotras mismas tanto, que ese dar la prioridad a otros, se convierta en un hábito, y seamos la última de cara a todos.

Entonces te descuidas físicamente, mentalmente, socialmente, emocionalmente. Tus necesidades se quedan al final de la cola de las necesidades que cubrir. Antes te dedicas a atender las necesidades de todos los que te rodean.

---

La consecuencia es que, con el tiempo, te sientes mal física y emocionalmente, y esto pasa factura en tu autoestima.

Se habla mucho en las enfermedades crónicas del cuidado al cuidador. No se puede cuidar bien si el cuidador no se cuida. Parece que en ese caso lo vemos claro. Pero cuando se trata de la maternidad, de ti, no está tan claro.



Es fundamental encontrar la forma de cuidarte. A veces cuidarte no conlleva un tiempo extra, que es lo primero que se piensa, con lo que más nos estresamos. A veces solo hay que cambiar la forma en cómo hacemos las cosas.

Por ejemplo, puedes ducharte como alma que lleva el diablo, pensando en lo que te queda por hacer, o puedes ducharte disfrutando el momento, centrando tu mente sólo en lo que está ocurriendo en ese momento (ya que lo que haya que hacer igualmente vendrá cuando acabes la ducha).

Puedes comer como los pollos (has visto cómo comen los pollos, ¿verdad?) cualquier cosa, o puedes comerte algo más sano y disfrutando lo que masticas.

Puedes acostarte machacándote por lo que te ha quedado por hacer o pues dar gracias por todo lo que has hecho y ponerte una meditación para dormir.

---

Puedes limpiar renegando de la tarea, o puedes ponerte música mientras lo haces, además de hacer que sea una tarea colaborativa, en vez de hacerlo tú sola, aunque no quede tan “perfecto”.

Puedes rumiar tu malestar con tu pareja, o puedes decirle lo que te ocurre de una forma asertiva.



Pero también es importante que te dediques tiempo de calidad.

Para ello tendrás que estudiar esas tareas que haces y cómo las estás haciendo para ver la forma en que puedas dedicarte un tiempo a lo que necesitas (deporte, pasear, tomar un café, leer un libro, quedar con alguien o, simplemente, descansar).

A veces no lo hacemos porque no nos creemos con derecho a expresar nuestras necesidades y, mucho menos, si ello implica el pedir a otros. Quiero que sepas que está entre tus derechos asertivos el expresar tus necesidades y el hacer peticiones.

No esperes a que los demás adivinen lo que necesitas, no esperes a que sean ellos los que te lo ofrezcan. Si esperas eso, muchas veces te vas a quedar esperando (y encima se lo echarás en cara o te quedarás resentida).

---

Cuando pides, habitualmente, las personas acceden con gusto, máxime, cuando en una familia debe existir una relación de cuidado mutuo.

Y aunque no fuera así, sigues teniendo derecho a pedir



Lo que pasa es que en ese caso, podría estar ocurriendo que la otra persona tiene necesidades que también quiere cubrir y pueden entrar en conflicto.

Eso puede ser normal y no pasaría nada, simplemente daría lugar a una conversación para llegar a un fin que cubra las diferentes necesidades de una forma que se satisfaga a ambas partes, cediendo de uno y de otro hasta un ajuste.

**RECUERDA:** Tus emociones y necesidades son válidas. Tienes todo el derecho a contar lo que te pasa y pedir ayuda. Que tú estés bien es importante para poder llegar a ser la mejor mamá para tu hijo/a.

---

# RESUMEN DE LAS CLAVES



Entonces en resumen las 5 claves son:

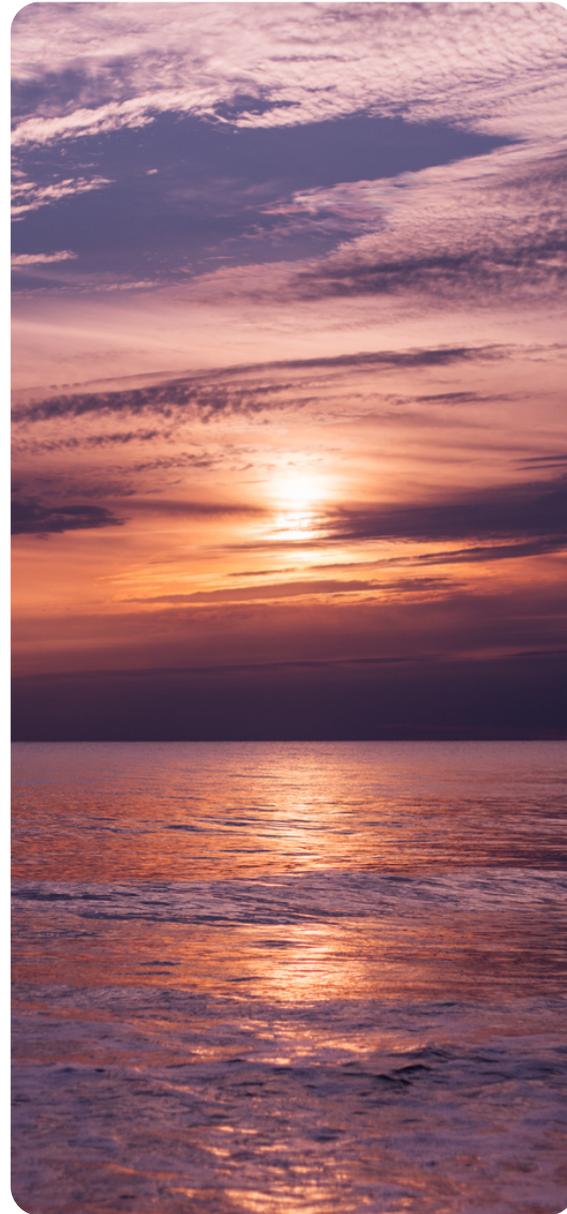
- CLAVE 1. Cuida tu lenguaje interno
- CLAVE 2. No trates de llegar a todo
- CLAVE 3. Deja de exigirte ser perfecta
- CLAVE 4. Suelta el control de lo que no se puede controlar
- CLAVE 5. Deja de ser la última

# ¿Te pasa que al ver que no eres la única que tiene estos problemas te sientes más aliviada?

Y al saber que lo que estás viviendo no lo sufres sola, es posible "dar un paso a un lado" y ganar claridad acerca de que hay maneras de no seguir en el mismo lugar.

Sé que no es fácil.

Pero también sé que aún cuando por momentos hayas pensado que lo que estás sintiendo es lo normal en la maternidad y, por tanto, no hay nada que hacer, que no tienes tiempo para realizar nada más en tu día, o que si vives en calma no llegarías a todo, estás decidida a avanzar con determinación hacia esa vida con paz interior, viviendo conforme a tus valores y educando en armonía, logrando así la confianza de que impactarás positivamente en el futuro emocional de tu hijo o hija.



¿Estás lista para tener la claridad acerca de cómo lograr vivir con la paz interior y el disfrute de tu maternidad y de tu vida en general que llevas tanto tiempo buscando?

## ¡Estás en el lugar correcto!

Y precisamente por eso estoy tan emocionada por ti y la oportunidad única que te quiero presentar:



## SESIÓN MAPA DE RUTA

Hoy mismo puedes decidir terminar con ese andar en bucle acerca de cómo dejar de vivir tu maternidad desde la ansiedad.

Esta sesión online de 90 minutos tiene un método único, que te permitirá por fin conocer qué te hace repetir una y otra vez (problema).

---



Por fin identificarás con precisión cuál es el punto ciego que te impide avanzar, para que puedas dejar de perder el tiempo haciendo cosas que no mueven la aguja hacia adelante y concentrarte en lo que sí funciona.

*Y tendrás el Mapa completo para saber cuáles son tus siguientes pasos para volver a disfrutar de lo que te rodea, sintiendo la paz interior que necesitas tener para afrontar los desafíos de ser madre en estos tiempos con una disposición mental y anímica adecuada.*

*Y además te llevarás una herramienta que te servirá de por vida:*

*Aprenderás una técnica gráfica que te permitirá tener una mirada completamente distinta a diferentes situaciones problemáticas en que te sientas atrapada y sabrás con claridad cómo salir de ellas.*

## Y es por testimonios como éste, que sé que es posible:

“Alicia es una gran profesional, gracias a ella ahora manejo los problemas que surgen en el día a día de una forma más positiva y estoy ganando mucha seguridad en mi misma. Me ha enseñado la importancia de ver la felicidad en los pequeños detalles y a mantener la estabilidad emocional que estaba perdiendo. Me alegro mucho de haber acudido a ella” (Patricia, mamá de 2 niños)



Estos cambios son sólo posibles cuando la manera de hacer las cosas es radicalmente diferente.

**Esta no es una primera sesión tradicional de psicólogo.**

*La Sesión Mapa de Ruta es totalmente diferente a TODO lo que has probado antes*

*Al finalizar la sesión evaluaremos si lo mejor es trabajar juntas en mi programa "Mamás en calma".*

---

Te cuento si, que los espacios para tomar la Sesión Mapa de Ruta son limitados, y sólo tengo unos pocos cupos cada mes.

Así que estaré feliz de reunirme contigo en esta sesión, porque me estarás mostrando el compromiso que tienes contigo y juntos/as podremos comenzar el camino de solución de lo que estás viviendo.

Si quieres conocer más profundidad de qué se trata la Sesión Mapa de Ruta y agendar tu sesión, puedes acceder aquí.

SESIÓN MAPA  
DE RUTA



## ¿Te imaginas teniendo este tipo de cambios?

Una experiencia maravillosa, un trato cálido, agradable y muy cercano. A mi me ha ofrecido un lugar donde mejorar y crecer como persona y como mamá. Gracias de todo corazón. (María, madre de un niño y una niña)



Si hubiera solo una oportunidad de que la Sesión Mapa de Ruta fuera la puerta de entrada a ese "antes y después" en tu vida...

## ¿No crees que vale la pena intentarlo?

*Recuerda que sólo abro unos pocos cupos cada mes*

*Así que te espero en la:*

**SESIÓN MAPA**  
**DE RUTA**

¡Iniciemos juntas el camino hacia la paz interior para vivir tu maternidad y tu día a día con armonía y seguridad de una vez por todas!



Si tienes alguna pregunta, escíbeme a [familiarmentepsico@gmail.com](mailto:familiarmentepsico@gmail.com)

*Gracias!*

Alicia Chica García

Recuerda que puedes conocer toda la información sobre la Sesión Mapa de Ruta en el siguiente enlace:

**¡Quiero saber más de la Sesión Mapa de Ruta!**

---