

CÓMO SOLTAR LA **CARGA MENTAL**

Busca la paz y síguela

Joana Presta



TABLA DE CONTENIDOS

Agradecimientos:

A mi esposo, mentor y compañero de emprendimientos Timoteo, por guiarme y acompañarme en este proceso creativo.

A mi maravillosa hermana Deborah, por su invaluable contribución editando estas páginas.

INTRODUCCIÓN	4
COMPRENDER LA CARGA MENTAL	6
CAMBIAR LA MIRADA	13
PRACTICAR LA PAZ	18

INTRODUCCIÓN

He decidido destinar un tiempo a escribir estas páginas porque, desde mi propia realidad y experiencia personal como madre, entiendo las complejidades que conlleva ser madre presente, mujer trabajadora y emprendedora, esposa y ama de casa.

Desde que he sido madre he tenido que aprender a gestionar mis propias emociones y sentimientos como mujer en relación con la maternidad, comprendiendo que una «nueva yo» estaba naciendo en mí. Ya no era aquella chica que vivía para mi propio proyecto de vida; ahora entraba en escena una criatura a la que alimentar, cuidar, proteger y sustentar.

He pasado por momentos muy intensos emocionalmente, así como de frustración por no poder llegar a todo lo que me planteaba. Un carácter perfeccionista y la afición por implicarme en varios roles y facetas al mismo tiempo me han hecho muy difícil lograr descargar mi agenda mental. Soltar las tareas a las que no llego ha sido, y sigue siendo, un aprendizaje diario y constante para mí. Día a día, conformarme con lo que puedo hacer y aceptar que hay cosas que tienen que quedar para mañana.

Y aunque este aprendizaje se debe, en parte, a la madurez de los años y a un proceso de gestión mental y emocional, ha sido clave conocer una verdad y aplicarla a mi vida.

Quiero desvelarte cuál es esa verdad que me ha venido ayudando a sobrellevar mis días, manteniendo la paz mental y el espíritu en calma. Esa misma verdad está también escrita en la Biblia (Lucas 10:38-42), y al final de este libro sabrás exactamente cómo aplicarla cada día a tu vida práctica.

En estas páginas quiero hablarte de algunos aspectos que te ayudarán a encontrar la paz en un mundo caótico que invita a la hiperactividad, al estrés y a la ansiedad. Este libro está escrito desde mi fe, desde mis valores cristianos, pero los principios de paz, gestión de prioridades y autocuidado son universales. Te invito a adaptar lo que resuene contigo y tomar aquello que te sirva para tu propio camino.

Al leer esta guía podrás descubrir que tu felicidad no se encuentra en la cumplimentación exitosa de todas las tareas y quehaceres del día a día. La felicidad no está en ser *superefectiva* —sin negar que avanzar y progresar en los objetivos que nos proponemos nos produce un efecto dopamínico—, sino que se encuentra en conocer una verdad e incorporarla a nuestra vida, comprendiendo que no somos seres de los cuales se espera la perfección, sino personas de carne y hueso, limitadas e imperfectas. Y como seres humanos imperfectos, debemos ser conscientes de nuestras limitaciones y vivir, no en busca de la perfección o de la propia exigencia diaria, sino incorporando unos principios de vida y una verdad que nos libre de caer en el afán y la ansiedad.



PARTE I

COMPRENDER LA CARGA MENTAL

Ser madre es una experiencia transformadora. Te cambia la vida por completo. En mi opinión, totalmente para bien, porque no se trata de ver «lo que has perdido» o lo que has dejado atrás (tu libertad, tu tiempo, tu cuerpo antes de ser madre...), se trata de abrazar una nueva mujer, más fuerte, más capaz, más valiente, más madura. Se trata de visualizar lo que te está aportando para tu crecimiento como persona. Se trata de ver que eres capaz de adaptarte, reinventarte, salir de tu comodidad; que eres capaz de cuidar, alimentar, proteger, criar.

La maternidad se convierte en una especie de conglomerado de oficios y profesiones que las mujeres ejercemos sin ninguna preparación, únicamente gracias a nuestro instinto maternal. Desde alimentar a nuestros hijos cuando son bebés, a administrar medicamentos cuando están enfermos, hacer compras de todo tipo, cocinar, limpiar, organizar el hogar, gestionar la economía, resolver conflictos entre los hijos, entretener, planificar salidas, vacaciones, material escolar, y podría seguir nombrando más facetas.

Las madres muchas veces sentimos que la maternidad trae con el título de MADRE muchos oficios asociados: cuidadora, enfermera, psicóloga, cocinera, planificadora de eventos, organizadora de fiestas, limpiadora, economista, y muchos más.

¿De dónde viene la carga mental?

La carga mental se debe a múltiples causas:

- Causas de origen interno: Las autoexigencias que las mismas madres nos ponemos a nosotras mismas. Estas se asocian, en

gran parte, a la personalidad de cada mujer. El carácter, los valores, las prioridades y las decisiones de cada mujer harán que tenga más o menos propensión a afanarse y tener unas elevadas expectativas de su lista infinita de tareas a realizar.

- Causas de origen externo: Algunos dicen que estas exigencias las dicta o marca la sociedad, porque «la sociedad impone» que tienes que cumplir con todo: cuidar de tus hijos, atender todas sus necesidades, gestionar las tareas domésticas, cuidarte a ti, cuidar tu alimentación, etc. Y sí, en cierto modo es verdad que la sociedad marca algunos patrones que te condicionan a cumplir con un «ideal de mujer».

La trampa de los "factores externos"

Ahora bien, aquí viene algo importante que debemos analizar con honestidad: a veces confundimos qué es realmente externo y qué es interno.

Muchas veces escucho a mujeres decir: «Es que me piden esto», «es que tengo que hacer aquello», «es que la gente espera que yo...». Y lo clasifican como factores externos, como presiones que vienen de fuera y sobre las cuales no tienen control.

Pero si somos honestas con nosotras mismas, debemos preguntarnos: ¿realmente me lo están pidiendo, o soy yo la que se ha montado en el carro de la ansiedad? ¿Es verdaderamente una exigencia externa, o es mi propia interpretación, mi miedo al qué dirán, mi necesidad de aprobación?

A veces somos nosotras mismas las que creamos la presión. Somos nosotras las que decidimos darle importancia a comentarios que nadie hizo, a juicios que nadie emitió, a expectativas que solo existen en nuestra mente. Y entonces nos estresamos, nos agobiamos, nos sentimos víctimas de circunstancias que, en realidad, hemos creado nosotras mismas.

Yo siempre creo que una debe ser responsable de sí misma, de las expectativas que se fija y, sobre todo, de su salud mental. Si nos vemos como víctimas de la sociedad, le echaremos la culpa a los demás de la vida que «nos ha tocado vivir». En cambio, si tomamos plena responsabilidad de nuestros actos y decisiones, sabremos que siempre podremos hacer algo para estar mejor, porque no depende de los demás, depende de nosotras mismas.

Y aquí está la verdadera clave para liberarte de la carga mental:

Los factores externos —aquellos que realmente vienen de fuera y que no puedes controlar— son, en gran medida, *inalterables*. La opinión de tu suegra, las expectativas de la sociedad, el contexto en el que naciste y te criaste, los comentarios en redes sociales sobre la maternidad perfecta... todo eso está fuera de tu control. Entonces, ¿para qué estresarte por algo que ni siquiera puedes cambiar? No vale la pena perder tu paz mental por cosas que no dependen de ti.

Los factores internos —tus propias decisiones, tus prioridades, tu respuesta emocional, tu interpretación de las situaciones— están completamente bajo *tu control*. Y si están bajo tu control, tampoco deberías estresarte. En lugar de angustiarte, simplemente actúa. Identifica qué necesitas cambiar y cámbialo. Ajusta tus expectativas. Redefine tus prioridades. Elige tu respuesta.

Piénsalo así:

- Si no puedes cambiarlo (externo) → suéltalo, no merece tu estrés.
- Si puedes cambiarlo (interno) → actúa, no te quedes en la ansiedad.

En ambos casos, la respuesta es la misma: deja de estresarte y toma acción donde sí tienes poder.

Responsabilidad radical

Esta es una verdad liberadora, pero que requiere humildad para aceptarla: tú tienes mucho más control del que crees. No eres víctima de las circunstancias. No estás a merced de las expectativas ajenas. Tienes el poder de decidir qué te afecta y qué no, qué priorizas y qué sueltas, qué aceptas y qué rechazas.

Asumir esta responsabilidad radical sobre tu vida, tu salud mental y tu paz interior es el primer paso para liberarte de la carga mental.

Porque cuando dejas de buscar excusas externas y empiezas a mirarte a ti misma con honestidad, descubres que tienes mucho más poder del que pensabas. Y ese poder se llama *elección*.

Tú eliges cómo interpretas las situaciones.
Tú eliges a qué le das importancia.
Tú eliges dónde inviertes tu energía.
Tú eliges cuándo decir «no».

Tú eliges tu paz.



Somos dueñas de nuestro destino.

Sea por causas de origen interno o externo, y cada una deberá valorar su propia realidad teniendo en cuenta sus prioridades, carácter y exigencias, yo prefiero plantearme siempre posibles soluciones a los problemas. Con este ebook he querido dar un paso hacia la resolución efectiva de conflictos asociados al estrés y la carga mental en la maternidad.

Si estás esperando que te dé la fórmula mágica para lograr que tu agenda mental se llegue a cumplimentar exitosamente cada día, o una receta de superpoderes de madre para el malabarismo diario, o una batería ilimitada para que tu piloto automático mental nunca llegue a desgastarse, lo siento mucho, pero no existe.

Obviando el tono de humor, que no nos viene mal en esta loca aventura de ser madres, quiero hablarte de tú a tú, de madre a madre.

Como madre de dos niños pequeños, soy consciente de la extensa agenda mental que a diario las mamás debemos gestionar. Y sí, el día a día está cargado de tareas y responsabilidades que hay que afrontar. Y aunque cada mujer enfrenta una realidad, situación de vida y desafíos distintos, todas vivimos en una época de intensa participación de la mujer en múltiples actividades de la vida social y laboral.

Todas sabemos lo costoso que es afrontar a diario la agenda invisible, todas aquellas tareas del día a día que recordamos y gestionamos sin que nadie vea —o que solo ven cuando ya están hechas. Estas tareas invisibles diarias hacen que la familia se sostenga, porque sin su cumplimiento, el hogar se resiente.

También sabemos lo difícil que puede llegar a ser la carga de tener un gran mapa mental familiar en nuestra cabeza, planificando y recordando compras, citas, horarios, cuidados, etc.

Y todo ello se va sumando a esa lista interminable de tareas y quehaceres que nos autoimponemos. Ahora bien, algunas de estas tareas pueden ser urgentes, pero otras son secundarias y perfectamente podrían aplazarse. De esto hablaremos más en profundidad en las actividades al final del libro.

Mi experiencia personal

Yo soy una persona bastante emocional; me gusta expresar mis emociones y sentimientos. Además, soy muy activa: me encanta hacer muchas cosas y tengo numerosos hobbies y aficiones —bailar, cantar, escribir, servir, hacer ejercicio físico, grabar y editar vídeos, entre otros—. Y por si fuera poco, soy bastante perfeccionista. No al punto de la obsesión, pero sí me gusta que las cosas salgan lo mejor posible.

Por supuesto, tengo tanto puntos fuertes como débiles —como todas—, por lo que es importante saber identificarlos, tratarlos y gestionarlos correctamente.

A lo largo de mi vida he tenido que decir “no” a algunas facetas, comprendiendo que hay un tiempo para cada cosa. El día tiene solo 24 horas, y hay momentos en los que es necesario establecer prioridades si no queremos terminar colapsando.

Sin embargo, a veces he sido terca. He querido hacer y hacer a toda costa, convencida de que podría con todo. Pero la realidad es que no siempre se puede llegar a todo, y cuando intentas hacerlo, terminas colapsando.

Desde que soy madre, en los últimos cinco años y medio, he experimentado momentos de desborde emocional: instantes de saturación ante tantas responsabilidades, de agotamiento por querer ser una madre muy presente, entregada y dar siempre el cien por ciento de mí.

No me malinterpretes: estos últimos años han sido, sin duda, los mejores de mi vida, pero también los más intensos y difíciles. Han sido años en los que Dios me ha dado el maravilloso regalo de ser madre. Hemos reído, nos hemos



divertido y amado profundamente, pero también hemos vivido grandes desafíos: la crianza de dos niños extremadamente activos, enérgicos e inteligentes; el inicio de un emprendimiento desde casa con todas sus complejidades; el servicio en nuestra iglesia en distintas áreas del ministerio —llevando a nuestros hijos siempre con nosotros—; en fin, el malabarismo diario de la organización y la conciliación familiar.

Es cierto que, gracias a Dios, mi esposo comenzó a trabajar desde casa en 2020, lo que ha sido una gran ventaja para nosotros. Aun así, la conciliación familiar sigue siendo un reto constante.

Determinate

Como te he contado, en estos años tan frenéticos he vivido momentos de desborde emocional y llanto incontrolado. Aunque han sido episodios puntuales —nunca he llegado a sufrir ansiedad o depresión permanentes—, puedo decirte con convicción que uno puede decidir frenar y controlar esos ataques de ansiedad.

Recuerdo que, en algunos de esos momentos, mis emociones me empujaban a perpetuar ese estado de tristeza. Si daba rienda suelta a esos pensamientos negativos y no cortaba el bucle, habría sido fácil caer en una depresión o ansiedad diagnosticada.

Ahí comprendí algo fundamental: tu determinación es clave para romper con ese ciclo de pensamientos destructivos.

Recuerdo una noche en que lloraba desconsolada en la cama y sentía pensamientos como “no puedo más”, “tiro la toalla”, “me rindo”. Sentía que un peso enorme me aplastaba. Pero, pocos minutos después, algo en mí cambió. Entendí que debía tomar una decisión: o me hundía y dejaba que las circunstancias me vencieran, o me levantaba fuerte, valiente e invencible, determinada a conquistar mi vida.

Además de tomar esa decisión, oré y pedí a Dios que tomara el control, que me ayudara y me diera fuerzas. Fui sincera: lo necesitaba, yo sola no podía. Oramos juntos con mi esposo y pude soltar y liberarme de cargas que me estaban debilitando.

Quiero que sepas que Dios puede sanar, restaurar y liberar. Yo misma lo he experimentado en mi vida, como Jesús dijo en Juan 16:33:

«Estas cosas os he hablado para que en mí tengáis paz. En el mundo tendréis aflicción; pero confiad, yo he vencido al mundo.»

Hoy puedo decirte que me siento plenamente libre. Aunque mi vida sigue siendo activa y llena de compromisos, confío en Dios: sé que Él está conmigo, que renueva mis fuerzas como las del búfalo, y que lo que no pueda hacer hoy, quedará para mañana.

«Así que, no se afanen por el día de mañana, porque el día de mañana traerá su propio afán. Basta a cada día su propio mal.»

Mateo 6:34

PARTE II

CAMBIAR LA MIRADA

Quejas no, soluciones y respuestas

Por mucho trabajo y responsabilidad que tengamos que afrontar, quejarnos de nuestra situación no nos lleva a ningún lugar. Por el contrario, nos encamina hacia un destino al que no queremos llegar, un destino de ansiedad, depresión y dolor. Y no podemos perder nuestra salud por el camino.

He escuchado a muchas mamás quejarse de la gran carga mental. Hoy en día hay muchos *podcasts* donde distintas madres se juntan para *lamentarse* sobre la maternidad, el estrés y la carga mental que esta genera. No niego que a veces es muy difícil conciliar y llegar a todo, pero la solución no es quejarse y compartir el dolor con otras madres — aunque pueda tener un cierto efecto terapéutico el «compartir las penas». El hecho es que estamos en una sociedad en la que es más fácil victimizarse que tomar responsabilidad y cambiar. Porque hacer cambios en tu vida implica una actitud de humildad y una capacidad de renunciar a ciertas cosas en pro de otras. A veces, sobre todo cuando tus hijos son pequeños, tendrás que renunciar —temporalmente— a algunas facetas de tu vida, no solo para dedicar tiempo a tus hijos, sino también para vivir en paz y lograr ese ansiado equilibrio que toda mujer desea en su vida.

A veces es necesario mirar hacia adentro, revisar nuestra escala de prioridades. ¿Qué es en verdad lo más importante para nosotras? ¿Es nuestro trabajo? ¿Es tener nuestra casa bien limpia? ¿Es responder a todos los mensajes del grupo de padres del colegio? ¿Es lucir un cuerpo tonificado y en forma? ¿Es tener tiempo para leer? ¿O es todo lo anterior junto quizás?

Todo eso, por muy importante que sea —y lo es, para ti y para mí—, ¿vale más que nuestra paz y salud mental? Si por cumplir con todo terminamos con estrés, agotamiento, afán, ansiedad y colapso mental, ¿de qué sirven todos nuestros esfuerzos? ¿Es más importante tachar cosas de la lista que vivir tranquilas?

El primer paso para cambiar nuestra realidad es cambiar nuestra perspectiva.

Mira el vaso medio lleno

Muchas veces nos centramos en lo que no hemos hecho y vemos nuestros días desde una óptica pesimista, vemos el vaso medio vacío y cargamos con la insatisfacción de aquello que no hemos cumplido o alcanzado.

Pero ¿sabías que en esta vida todo es cuestión de perspectiva? Si en vez de mirar lo que no hemos hecho, valoramos lo que sí hemos hecho y lo que sí hemos logrado, se reduce nuestra carga mental. Porque es nuestra decisión vivir en paz y tener unas expectativas realistas de nuestro día a día. Es obvio que no vamos a llegar a todo, así que lo importante es avanzar, progresar, aunque sea despacio.

Si en vez de quejarnos y culpabilizarnos por aquello que no hemos conseguido, agradecemos los pequeños avances y las tareas realizadas, esta mentalidad nos resguarda de la culpa y de la ansiedad. La gratitud es fuente de sabiduría.

Expectativas realistas

Tener unas expectativas realistas es entender nuestro estilo de vida. Aunque haya cosas en la vida que creemos que *nos han sobrevenido*, en realidad todo lo que nos ocurre parte de decisiones que nosotras mismas hemos tomado, desde la persona con la que hemos decidido estar, la ciudad que hemos escogido para vivir, el trabajo que hemos decidido realizar... y así con varias elecciones personales.

Pero en este estilo de vida debemos ser conscientes de que hay decisiones que requieren nuestro tiempo, nuestra energía y nuestra aportación diaria. Es clave recordar que el día tiene veinticuatro horas, de las que ocho, aproximadamente, se destinan a dormir.

Sabiendo que de esas veinticuatro horas solo quedan dieciséis horas hábiles, cada una invierte esas horas de una manera diferente: Las podemos dedicar al trabajo, o al cuidado del hogar, desplazamientos, compras, deporte, organización escolar y un sinfín de tareas más.

De esas actividades, sabemos cuáles son importantes y que *sí o sí* tenemos que hacer, y cuáles pueden *sentarse en el asiento de atrás*. Con base en esta realidad, cada persona debe asumir que el tiempo de que dispone a diario para todas las tareas es limitado. Si hemos revisado nuestra rutina, podemos hacer un análisis de cuáles son las tareas que nos consumen más tiempo, o cuáles podemos o no delegar en la pareja o cualquier otra persona de confianza. Debemos trabajar con el tiempo que tenemos sin cargarnos ni culpabilizarnos.

Hacemos todo lo que podemos. Esto es algo que a mí, personalmente, me ayuda mucho: saber que hago lo mejor que puedo con mi tiempo, que no soy *wonderwoman*, y que lo que no se pueda hacer hoy se hará mañana.

Lo que no se pueda hacer hoy, se hará mañana.

Lo que más me ha ayudado —y me sigue ayudando— es practicar unos principios de vida y basarme en una verdad que está escrita desde hace miles y miles de años.

Y aquí es donde quiero compartir contigo la verdad que transformó mi vida.

La verdad que te hace libre

Para ayudarte a comprender mejor quiero contarte una historia.

La historia cuenta que un hombre muy sabio entró a una aldea y visitó a dos mujeres. Al llegar el hombre a la casa, una mujer llamada Marta le abrió y le hizo pasar. Esta mujer tenía una hermana que se llamaba María, la cual se sentó a los pies de este hombre para escuchar atentamente sus palabras llenas de sabiduría.

Marta estaba afanada, preocupada y agobiada con muchos quehaceres y se molestó con su hermana porque no la estaba ayudando. Entonces se acercó al hombre sabio y se quejó contra su hermana y exigió que le ayudara.

Respondiendo el hombre a Marta, le dijo: «Marta, Marta, estás inquieta y preocupada por muchas cosas, pero solo una es necesaria. María ha escogido la mejor y nadie se la quitará».

Esta historia corresponde a un fragmento de la Biblia, que se encuentra en el libro de Lucas, al final del capítulo diez.

Esta historia tiene una enseñanza muy poderosa, como tantas otras historias y parábolas de este libro.

La moraleja es que lo verdaderamente importante no son las ocupaciones ni el afán por hacer, sino detenerse a escuchar y estar presentes ante lo *esencial*.

Jesús le enseña a Marta que, aunque el servicio y las tareas son valiosas, la prioridad es alimentar el espíritu y dedicar tiempo a lo que da sentido: la relación con Dios, la contemplación, la paz interior.

En resumen: no todo lo urgente es importante; lo esencial no se debe perder entre el ruido de lo cotidiano.

¿Vivimos como Marta? ¿El afán nos hace perdernos en el ruido de lo cotidiano? ¿Qué es lo verdaderamente importante? ¿Son los quehaceres y ocupaciones o es nuestra paz espiritual?

Marta servía con dedicación, lo cual es loable por sí mismo, pero se «afanaba con muchos quehaceres». Su error no fue servir, sino dejarse absorber por el servicio hasta perder de vista a Jesús, ese hombre sabio que venía a visitar, instruir y enseñar.

No dejes que nada —ni el servicio, ni la preocupación, ni el activismo— te robe tu paz, tu tiempo de comunión y contemplación, tu anhelo por recibir esa enseñanza tan valiosa.

A medida que esta verdad se me ha ido revelando, he tomado mayor conciencia de mi paz, mi felicidad y de lo que es verdaderamente importante para mi salud y bienestar interior.

Tengo que decir que casi siempre me he identificado con Marta, por ser una mujer muy activa, muy ocupada y por querer realizar múltiples tareas y quehaceres. Sin quererlo, a veces he caído en el afán. Puedo

comprender a Marta, porque cuando quieres que todo salga bien, te molesta ver que no hay excelencia y perfección en el servicio. Pero a veces corremos el riesgo de perdernos en aquello *urgente*, pero que no era lo más *importante* en ese momento, en aquello pasajero.

Jesús le dijo a Marta: solo una cosa es verdaderamente esencial: la comunión con Él. Esto es, adquirir sabiduría, contemplar, descansar.

«María escogió la buena parte, y no le será quitada.»

Esta *buena parte* es algo que trasciende lo temporal: los platos de Marta se olvidarán, pero la sabiduría y la paz obtenidas en la presencia de Jesús son eternas.

Y no es que esté mal que seamos un poco como Marta. Al final, «la virtud está en la moderación», decía Aristóteles.

Pero sí entiendo que debo parecerme cada día más a María; en cuanto a alimentar mi espíritu, buscar la sabiduría, escuchar el consejo, meditar, conectar con Dios. Y a medida que me vuelva más como María, sé que Dios renovará mis fuerzas para que sea una mujer productiva, fuerte, saludable y efectiva en todo aquello que tenga que realizar.

PARTE III

PRACTICAR LA PAZ

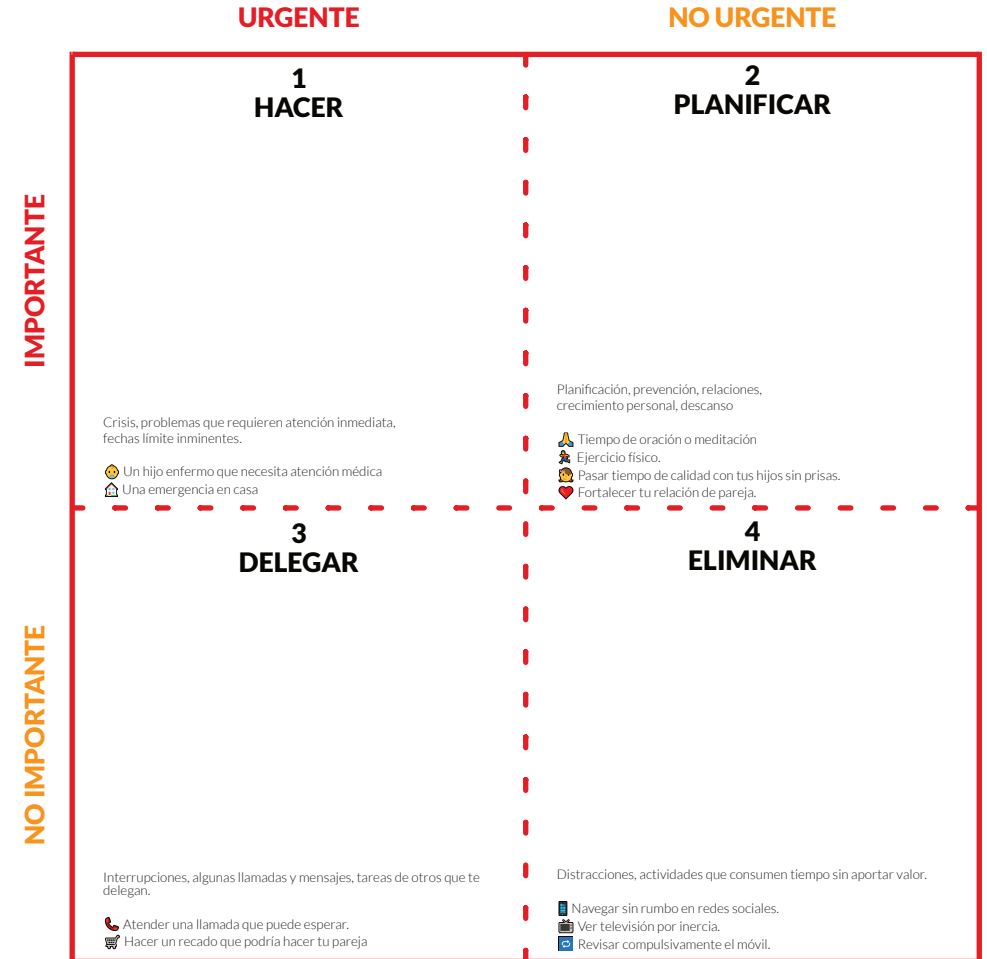
Ejercicios prácticos

A continuación encontrarás una serie de ejercicios prácticos que te ayudarán a aplicar los principios de este libro a tu vida diaria. Cada actividad está diseñada para que puedas realizarla de forma sencilla, sin necesidad de materiales especiales, y adaptarla a tu propia realidad como madre.

Cada ejercicio está en una página separada para que puedas imprimirlos si así lo deseas. También te invito a dejarme comentarios y valoraciones de los mismos, puedes hacerlo a través de estos canales:

- [@mamasuperreal](#) (Instagram, YouTube, Facebook)
- contacto@mamasuperreal.com (e-mail)

ACTIVIDAD 1: Matriz de Eisenhower



🎯 Objetivo

Aprender a distinguir entre lo urgente y lo importante para tomar mejores decisiones sobre cómo invertir tu tiempo y energía cada día.

📄 Cómo realizar la actividad

1. Durante una semana, al final de cada día, reflexiona sobre las principales tareas que realizaste. Clasifícalas honestamente en uno de los cuatro cuadrantes
2. Al finalizar la semana, analiza en qué cuadrante pasaste más tiempo
3. Pregúntate: ¿Estoy dedicando suficiente tiempo al Cuadrante 2? ¿Me estoy dejando absorber por el Cuadrante 3?
4. Establece un compromiso concreto para la próxima semana: dedicar más tiempo a lo importante y menos a lo urgente pero no importante

ACTIVIDAD 2: Lista de Gratitud

🎯 Objetivo

Cambiar el enfoque de lo que NO hiciste a lo que SÍ lograste, cultivando una mentalidad de abundancia y agradecimiento que contrarreste la culpa y la frustración.

🗨️ Descripción

Como te comenté antes, muchas veces nos enfocamos en el vaso medio vacío, en lo que no logramos hacer. Esta actividad te ayuda a reentrenar tu mente para ver el vaso medio lleno, reconociendo tus logros diarios, por pequeños que parezcan, y cultivando la gratitud.

📝 Cómo realizar la actividad

1. Cada noche, antes de dormir, dedica 3-5 minutos a este ejercicio
2. Escribe o reflexiona mentalmente sobre tres categorías:
 - **LOGRÉ:** Tres cosas que lograste hoy (por pequeñas que sean)
Ejemplos: "Preparé una comida nutritiva", "Jugué 15 minutos con mis hijos", "Doblé la ropa"
 - **AGRADEZCO:** Tres cosas por las que estás agradecida
Ejemplos: "Mis hijos están sanos", "Tengo un techo sobre mi cabeza", "Mi esposo lavó los platos", "Tuve un momento de paz"
 - **ME PERDONO:** Una cosa que no lograste hacer y conscientemente decides soltarla
Ejemplo: "No limpié la casa como quería, y está bien. Mañana es otro día."
3. Termina con un momento de reflexión, o una oración si lo deseas, sobre lo que acabas de escribir. Es importante entender que no todos los días saldrán las cosas como queremos, pero siempre habrá cosas que han salido bien y podemos rescatar.

ACTIVIDAD 3: La Regla de las 24 Horas

🎯 Objetivo

Desarrollar expectativas realistas sobre tu tiempo y capacidad diaria, liberándote de la tiranía de listas imposibles de cumplir.

🗨️ Descripción

Esta actividad te ayuda a visualizar de forma tangible el tiempo que realmente tienes cada día y a distribuirlo conscientemente según tus prioridades, aceptando con paz que no puedes hacerlo todo.

📝 Cómo realizar la actividad

1. Toma una hoja y dibuja un círculo grande (que representa tu día, tus 24 horas), divídelo como un pastel y asígnalo a cada una de las tareas diarias:
 - **Dormir** – aproximadamente $\frac{1}{3}$ del círculo (8 horas)
 - **Cuidado de la familia/hijos** (alimentar, vestir, jugar, ayudar)
 - **Tareas del hogar**
 - **Trabajo/emprendimiento** (si lo tienes)
 - **Tiempo personal** (aseo, comer)
 - **Tiempo en pareja**
 - **Tiempo de silencio/meditación/oración**
 - **Desplazamientos/recados**
 - **Imprevistos** (¡siempre hay!)
2. Ahora mira tu círculo. ¿Está lleno? ¿Sobrecargado? ¿O por el contrario te ha quedado espacio?
3. Mira la lista de tareas que has puesto dentro. ¿Es realista?
5. Identifica y marca (con colores, stickers, o simples simbolitos) las actividades que:
 - Son innegociables
 - Puedes reducir
 - Puedes delegar

😏 Reflexión importante

"Lo que no se pueda hacer hoy, se hará mañana." No porque seas perezosa, sino porque eres humana y tienes límites físicos y temporales que debes respetar.

ACTIVIDAD 4: Versículo diario

Objetivo

Establecer un fundamento espiritual sólido cada mañana que te sostenga durante todo el día, proporcionándote un ancla a la cual volver cuando las olas de ansiedad o preocupación amenacen con desestabilizarte.

Descripción

Un ancla es lo que mantiene al barco firme cuando las aguas están agitadas. De la misma manera, un versículo ancla es una verdad bíblica que mantienes cerca de ti durante el día para que, cuando vengan las tormentas (el caos, el estrés, los imprevistos), tengas algo sólido a lo cual aferrarte.

Esta práctica consiste en elegir intencionalmente cada mañana una verdad de la Palabra de Dios que será tu compañera durante todo el día. No se trata de leer muchos capítulos, sino de llevar contigo UNA verdad que penetre profundamente en tu corazón y mente.

Cómo realizar la actividad

Cada mañana (antes de comenzar tu día):

- Dedica 5 minutos a la quietud
 - Antes de revisar el móvil, antes de atender a nadie, toma unos minutos solo para ti y Dios
 - Respira profundamente y pregúntate: "¿Qué necesito hoy? ¿Paz? ¿Fortaleza? ¿Paciencia? ¿Confianza?"
- Elige tu versículo ancla
 - Según lo que hayas identificado que necesitas, busca un versículo que hable a esa necesidad
 - Puedes usar la lista sugerida más abajo o buscar en tu Biblia
 - Lee el versículo completo varias veces, despacio
- Personalízalo
 - Reescribe el versículo en primera persona, haciéndolo personal y específico para ti
 - Esto ayuda a que la verdad penetre más profundamente en tu corazón
 - Reescribe el versículo en primera persona, haciéndolo personal y específico para ti
 - Esto ayuda a que la verdad penetre más profundamente en tu corazón

Ejemplo:

Versículo original

Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús." - Filipenses 4:6-7

Versión personalizada

"Por nada estaré afanada hoy. Le presentaré mis peticiones a Dios con gratitud. La paz de

Dios guardará mi corazón y mis pensamientos."

4. Escríbelo en lugares visibles

- En una nota adhesiva en el espejo del baño
- Como nota en tu móvil (puedes poner alarmas recordatorias)
- En la nevera
- Como fondo de pantalla de tu móvil
- En un papel dentro de tu bolso

5. Durante el día:

- Cada vez que sientas ansiedad, estrés o agobio, detente
- Lee tu versículo ancla
- Repítelo en voz alta o mentalmente varias veces
- Respira profundamente mientras lo repites
- Permite que esa verdad te estabilice nuevamente

6. Al finalizar el día, antes de dormir, reflexiona: ¿Cómo me ayudó este versículo hoy?

Versículos que puedes usar:

Si necesitas PAZ

- "La paz os dejo, mi paz os doy; yo no os la doy como el mundo la da. No se turbe vuestro corazón, ni tenga miedo." - Juan 14:27
- "Tú guardarás en completa paz a aquel cuyo pensamiento en ti persevera." - Isaías 26:3

Si necesitas FORTALEZA

- "Todo lo puedo en Cristo que me fortalece." - Filipenses 4:13
- "No temas, porque yo estoy contigo; no desmayes, porque yo soy tu Dios que te esfuerzo; siempre te ayudaré." - Isaías 41:10

Si necesitas NO AFANARTE

- "Así que, no os afanéis por el día de mañana, porque el día de mañana traerá su afán. Basta a cada día su propio mal." - Mateo 6:34
- "Echa sobre Jehová tu carga, y él te sustentará." - Salmos 55:22

Si necesitas PACIENCIA

- "El amor es sufrido, es benigno." - 1 Corintios 13:4
- "Mas el fruto del Espíritu es amor, gozo, paz, paciencia..." - Gálatas 5:22

Si necesitas DESCANSO

- "Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar." - Mateo 11:28
- "En paz me acostaré, y asimismo dormiré; porque solo tú, Jehová, me haces vivir confiado." - Salmos 4:8

Si necesitas PRIORIZAR (recuerda a Marta y María)

- "María ha escogido la buena parte, la cual no le será quitada." - Lucas 10:42
- "Sino buscad primeramente el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas os serán añadidas." - Mateo 6:33



¡Hola! Soy Joana Presta, de **Mamá Super Real**, también conocida como **Mamá Joy**

Te agradezco haberte tomado el tiempo para leer estas páginas; espero que te hayan sido de mucha ayuda.

Si quieres saber más, tengo mucho material en las redes (¡y mucho más en camino!)



[@mamasuperreal](#)



mamasuperreal.com



contacto@mamasuperreal.com