

PARA MAMÁS QUE NO SE DETIENEN

5 ejercicios para recuperar tu *espacio mental* en 10 minutos al día.

Sin meditaciones largas, sin apps, sin tiempo que no tienes. Herramientas concretas de psicología que funcionan en el mundo real.

ANTES DE EMPEZAR

Este recurso es para ti.

Si llegaste hasta aquí es porque sientes que tu mente **no para**. Que aunque todo está "bien", algo se siente pesado. Que el descanso no alcanza.

Esta guía no es para mamás que tienen tiempo libre. Es para las que van al baño y siguen pensando en la lista de tareas pendientes.

Cada ejercicio está diseñado para hacerse en **2-5 minutos**, en cualquier momento del día. No necesitas silencio perfecto. No necesitas estar sola. Solo estas páginas y tus ganas de cuidarte aunque sea un poco.

CONTENIDO

01	Respiración 4-7-8	Regulación · 2 min
02	El vaciado mental	Descarga cognitiva · 5 min
03	El escaneo de necesidades	Autoconciencia · 2 min
04	La pausa de 10 segundos	Regulación emocional · 10 seg
05	Carta a tu yo	Procesamiento · 10 min

01 Respiración 4-7-8

2 MINUTOS · CUANDO EXPLOTA LA OLLA

Cuando sientes que vas a perder la paciencia, la amígdala tomó el control. La respiración 4-7-8 activa el nervio vago y frena la respuesta de estrés en menos de 90 segundos. No es relajación — es regulación fisiológica.

CÓMO HACERLO

- 1 Busca una posición cómoda — sentada, parada, donde estés. **Cierra la boca.**
- 2 Inhala por la nariz contando **4 tiempos** lentamente.
- 3 Retén el aire contando **7 tiempos**. Si al principio es mucho, haz lo que puedas.
- 4 Exhala completamente por la boca con sonido suave, contando **8 tiempos**.
- 5 Repite el ciclo **3 veces**. No más — el mareo es señal de hacer de más.

Nota: El efecto se acumula con la práctica. Con dos semanas de uso diario, el cuerpo responde más rápido al inicio del ciclo. También puedes enseñárselo a tus hijos para que lo usen cuando estén alterados.

02 El vaciado mental

5 MINUTOS · ANTES DE DORMIR

La mente no puede "apagarse" si sigue sosteniendo información pendiente. El cerebro tiene lo que Zeigarnik llamó el efecto de las tareas incompletas: ocupan espacio activo hasta que las registramos en algún soporte externo. El papel aguanta lo que el cerebro no debería.

CÓMO HACERLO

- 1 Toma papel físico (no el teléfono) y anota **todo lo que tienes en la mente** ahora mismo. Sin orden, sin filtro — lo urgente, lo que olvidaste, lo que te preocupa.
- 2 Mira la lista. **Tacha todo lo que no puedes resolver hoy.** No esta noche. Mañana será mañana.
- 3 De lo que queda, **elige una sola tarea** para mañana. Escríbela en grande al final.
- 4 **Cierra o dobla el papel.** La lista espera ahí. Tu mente puede soltar.

Por qué funciona: Escribir activa las mismas redes neuronales que pensar, pero externaliza la carga. Al registrar las tareas fuera de la cabeza, el sistema nervioso recibe la señal de que están "bajo control." La calidad del sueño mejora notablemente en 5–7 días de práctica.

03 El escaneo de *necesidades*

2 MINUTOS · A MEDIA TARDE

Las mamás somos expertas en detectar lo que necesitan los demás. Y novatas en detectar lo que necesitamos nosotras. Este ejercicio entrena ese músculo con una sola pregunta.

CÓMO HACERLO

- 1 Párate donde estés. **Cierra los ojos 10 segundos.** Lleva la atención a tu cuerpo: ¿hay tensión en algún lugar?
- 2 Pregúntate en silencio: "*¿Qué necesito ahora mismo?*" — no lo que necesita la familia. Tú.
- 3 Lo que venga (agua, silencio, un abrazo, llorar, no saber) es válido. **Anótalo.**
- 4 Elige una acción pequeña para darte **el 20% de eso** en las próximas 2 horas. No el 100%. El 20%.

Ejemplo: Si tu respuesta fue "silencio", el 20% puede ser encerrarte en el baño 3 minutos con música tranquila. No necesitas un día de spa. Necesitas un gesto genuino, repetido con consistencia. Pequeño pero real.

04 La pausa de *10 segundos*

10 SEGUNDOS · ANTES DE REACCIONAR

Entre el estímulo y la respuesta existe un espacio. La pausa de 10 segundos no te hace "mejor persona." Te da tiempo para que el córtex prefrontal (el que razona) retome el control antes de que hables o actúes desde la amígdala.

CÓMO HACERLO

- 1 Cuando algo te altere, di en voz alta o mental: **"Necesito un segundo."**
- 2 **Cuenta hasta 10**, lentamente. Si puedes, sal del espacio físico — otra habitación, el pasillo.
- 3 Durante esos 10 segundos, haz una sola cosa: **siente los pies en el suelo**. Presión, temperatura, textura. Un punto de anclaje físico.
- 4 Vuelve cuando la respuesta ya no sea puramente reactiva. Si necesitas más tiempo, tómallo.

Aviso importante: Este ejercicio parece simple. No es fácil. El cerebro en crisis no recuerda lo que no practicó en calma. Ensáyalo conscientemente 1 vez al día cuando TODO esté tranquilo — para que esté disponible cuando TODO esté al revés.

05 Carta a *tu yo*

5-10 MINUTOS · UNA VEZ POR SEMANA

Las emociones que no se procesan no desaparecen — se acumulan y cobran intereses. James Pennebaker (UT Austin) demostró que escribir sobre experiencias emocionales reduce el cortisol y mejora la función inmune. Esta es su versión para el día a día.

CÓMO HACERLO

- 1 Una vez por semana, toma papel y escribe el encabezado: **"Querida yo:"**
- 2 Completá estas tres frases sin pensar demasiado:
"Esta semana fue difícil porque..."
"Lo que más me costó fue..."
"Lo que me gustaría decirme es..."
- 3 No corrijas. No te juzgues. Escribí como le escribirías a **alguien que querés mucho** y está pasando por lo mismo.
- 4 Cerrá con: *"Esta semana también hice..."* Nombrá al menos una cosa que hiciste bien, por pequeña que sea.

Regla de oro: No lo leas lo que escribiste esa misma semana. Déjalo descansar. Releerlo al mes siguiente suele ser revelador — verás cuánto cambió, cuánto cargabas sin saber. Guardá los papeles.

PARA TERMINAR

Una última cosa antes de cerrar.

Estos ejercicios son herramientas. Funcionan. Pero son como parches — pueden dar alivio, pueden comprar tiempo.

Lo que cambia en profundidad la forma en que procesas el estrés, las emociones y las relaciones requiere un espacio sostenido. Un lugar donde alguien te ayude a ver los patrones que tú sola no puedes ver — no porque seas incapaz, sino porque nadie puede verse la espalda sin un espejo.

Ese espejo soy yo. Si alguna vez quieres usarlo, sabes dónde encontrarme.

— Raimond

PROMO · DÍA DE LAS MADRES

Si querés un espacio para vos.

4 sesiones de terapia psicológica online. A tu ritmo. En tu idioma.

\$80 ~~\$150~~

@PSIKEFACTS EN INSTAGRAM · CIERRA EL 11 DE MAYO