

Bienvenida a este taller que aborda una de las emociones que habitualmente están presentes y nos acompañan casi a diario, la culpa. Esa voz que nos dice que no estamos haciendo lo suficiente, que no somos la madre, la mujer, la pareja o la profesional perfecta. Sé lo pesada que puede ser esa mochila invisible. Aquí, en **Mamá en Pausa**, no estamos para juzgarla, sino para entenderla y, si quieres, empezar a soltarla.

Este mini-taller no es para que dejes de sentir culpa, sino para que aprendas a mirarla con amabilidad y a quitarle el poder. ¿Lista para aligerar la mochila? Vamos a empezar.

Paso 1: ¿De dónde viene la culpa?

En el día a día, la culpa a veces aparece sin que nos demos cuenta. Viene de lo que creemos que los demás esperan de nosotras, o de lo que nosotras mismas nos exigimos. La primera clave para aligerar es simplemente entender de dónde viene. Te invito a un momento de honestidad amable contigo misma. Sin juicios, sólo curiosidad.

Accede a la **'Hoja para entender tu culpa'** que tienes para descargar. Marca aquellas opciones que te resuenan más en este momento:

- ¿Te sientes culpable por no ser la madre perfecta?
- ¿Te sientes culpable por querer tiempo para ti?
- ¿Te sientes culpable por sentirte agotada o por enfadarte?
- ¿Crees que eres la única que puede hacer las cosas bien?
- ¿La culpa es tu motor para no parar de hacer cosas?

Respira profundo. Al identificarlo, ya estás dando un gran paso. Has puesto nombre a lo que te pesa, y eso es el inicio para poder aligerar.

Paso 2: La herramienta de la pausa

Ahora que has reconocido dónde se esconde tu culpa, vamos a ponerle un 'stop' en el momento en que aparece. La culpa suele venir acompañada de un pensamiento negativo y de un juicio. Por ejemplo: 'Debería haber hecho más'. Y ese pensamiento se convierte en una espiral.

La clave es parar la espiral. Aquí tienes una herramienta muy simple:

'La pausa de 3 respiraciones'

Cuando sientas que la culpa te invade, no intentes luchar contra ella. En lugar de eso:

1. **Stop:** Detén lo que estás haciendo, cierra los ojos un segundo.
2. **Respira:** Haz tres respiraciones profundas y lentas. Inhala por la nariz y exhala por la boca, soltando el aire con un suspiro audible.
3. **Pregúntate:** '¿Qué estoy sintiendo ahora? ¿Qué me está diciendo la culpa? ¿Es realmente cierto, o es solo un pensamiento?'

Descarga la hoja de '**La pausa de 3 respiraciones**', que tienes disponible y:

Practica la pausa: Anota en la hoja el pensamiento o situación que te ha causado la culpa y utiliza un mantra o una frase amable que te vas a decir. Por ejemplo: 'La culpa me invadió por el desorden en casa, pero me diré: Estoy haciendo lo mejor que puedo

Paso 3: Un trato más amable contigo misma

Has frenado la espiral de la culpa, ¡felicidades! Ahora, el último paso es sustituir esa culpa por algo más amable: la amabilidad contigo misma. No podemos borrar una emoción, pero sí podemos elegir cómo respondemos a ella.

En tu '**Hoja para recordarte tu valor**', que también puedes descargar, encontrarás ideas para empezar.

Tienes diferentes frases de amabilidad:

- **Mantra para soltar:** 'Puedo descansar. Estoy haciendo lo mejor que puedo y eso es suficiente.'
- **Mantra de compasión:** 'Me doy el mismo amor y paciencia que le doy a los demás. Merezco compasión.'
- **Mantra de poder:** 'Elijo mi paz. Elijo cuidarme.'

Recuerda: Cada vez que te das un trato más amable, estás construyendo un día a día más sereno. Eres la persona más importante en tu vida, y mereces proteger tu paz.

Felicidades. Has dado pasos valiosos para recuperar el control de tu tiempo y tu energía. Recuerda: no se trata de ser perfecta, sino de ser consciente. Cada pequeño ajuste, cada pausa, cada trato amable contigo misma, suma. Tu bienestar es la base de todo lo que haces y de la paz que trasladas a quienes te rodean. Recuerda: **tu bienestar es una prioridad, no un lujo.** Mereces sentirte plena. Este oasis digital está aquí para ti, siempre que lo necesites.

Ponte en modo “Pausa”. ;-)