

3 ejercicios para regular *la* *culpa materna*

Herramientas breves, respaldadas por la psicología, para transformar la culpa en compasión y vivir una maternidad mas plena y consciente.

Si hoy te preguntaste si estas haciendo lo suficiente, ya puedes soltar la pregunta: probablemente si. La culpa materna casi nunca aparece porque falles, aparece porque **te importa**. En las siguientes paginas encontraras tres ejercicios breves que puedes practicar cuando la culpa aparezca. No buscan que la elimines de un día para otro, sino que aprendas a responderle con compasion en lugar de autocritica.



1

La pausa de autocompasion

Cuando la culpa llega de golpe —después de perder la paciencia, de llegar tarde o de decir que no— el cuerpo reacciona antes de que la mente pueda pensar con calma. Esta pausa de un minuto interrumpe ese piloto automático y te devuelve a un lugar más amable contigo misma.

COMO HACERLO

- 1 Nombra lo que sientes. Lleva una mano a tu pecho y dite en voz baja: *"este es un momento difícil"*.
- 2 Recuerda que no estás sola: *"otras madres sienten esto también, no es una falla mía, es parte de maternar"*.
- 3 Hablate con cariño. Cierra con la frase que le dirías a una amiga en tu misma situación: *"estoy haciendo lo que puedo con lo que tengo hoy"*.

● 1-3 minutos · en el momento en que aparece la culpa

El registro del pensamiento culposo

La culpa casi siempre nace de un pensamiento automatico —“debi hacer mas”, “soy una mala madre”— que rara vez se detiene a comprobar si es cierto. Escribirlo te ayuda a mirarlo de frente y a responderle con evidencia, no con miedo.

ESCRIBE EN UN PAPEL O EN TU CELULAR

SITUACION

¿Que paso exactamente?

PENSAMIENTO

¿Que te dijiste a ti misma en ese momento?

EMOCION

Nombrala y calificala de 0 a 10.

CONTRASTE

¿Que le dirias a otra madre que viviera lo mismo?

Pensamiento alternativo: con lo anterior, escribe una version mas justa y realista de lo que paso.

- 5–10 minutos · al final del día o cuando el pensamiento se repite

La carta compasiva

Escribirte desde la compasion, y no desde la exigencia, cambia el tono de la voz con la que te hablas. Este ejercicio te invita a responderte como lo haria alguien que te quiere sin condiciones.

COMO HACERLO

- 1 Elige una situacion reciente en la que te hayas juzgado con dureza.
- 2 Imagina a alguien que te quiere de verdad —una amiga, tu propia madre en su mejor version, o la mujer en la que te estas convirtiendo— y escibete una carta desde su mirada.
- 3 Nombra lo que hiciste bien, valida lo que fue dificil y cierra con una frase de apoyo, no de exigencia.

● 10–15 minutos · una vez por semana, o cuando lo necesites



(Cada vez que practicas uno de estos ejercicios, le enseñas a tu mente un camino distinto: uno donde te acompañas en lugar de juzgarte.)

Ese es, en el fondo, el propósito de Maternar(me): recordarte que cuidar de ti también es cuidar de quienes amas.

Este contenido es informativo y busca acompañarte; no reemplaza el apoyo de un profesional de salud mental. Si sientes que la culpa o el agotamiento te sobrepasan, buscar ayuda profesional es un acto de fortaleza, no de debilidad.

