

# TALLER AUTOCUIDADO

## CARGA MENTAL Y MINDFULLNES COMO FORMAS DE CUIDARSE



@elhuertopedagogico



**ROCÍO CHECA FERNÁNDEZ**  
Pedagoga.

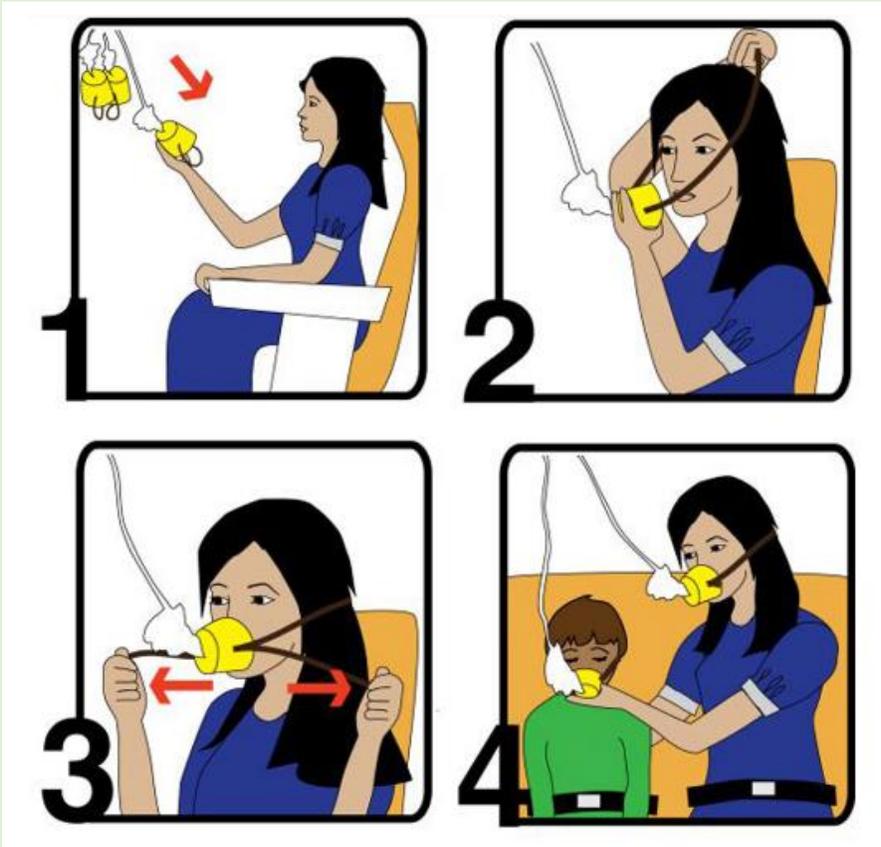
Apoyo Familiar en el equipo de  
atención temprana.

Experta en Prácticas centradas en la  
familia y en contexto natural



**¿QUÉ ES MÁS  
IMPORTANTE TU  
BIENESTAR O EL  
DE TU HIJO/A?**





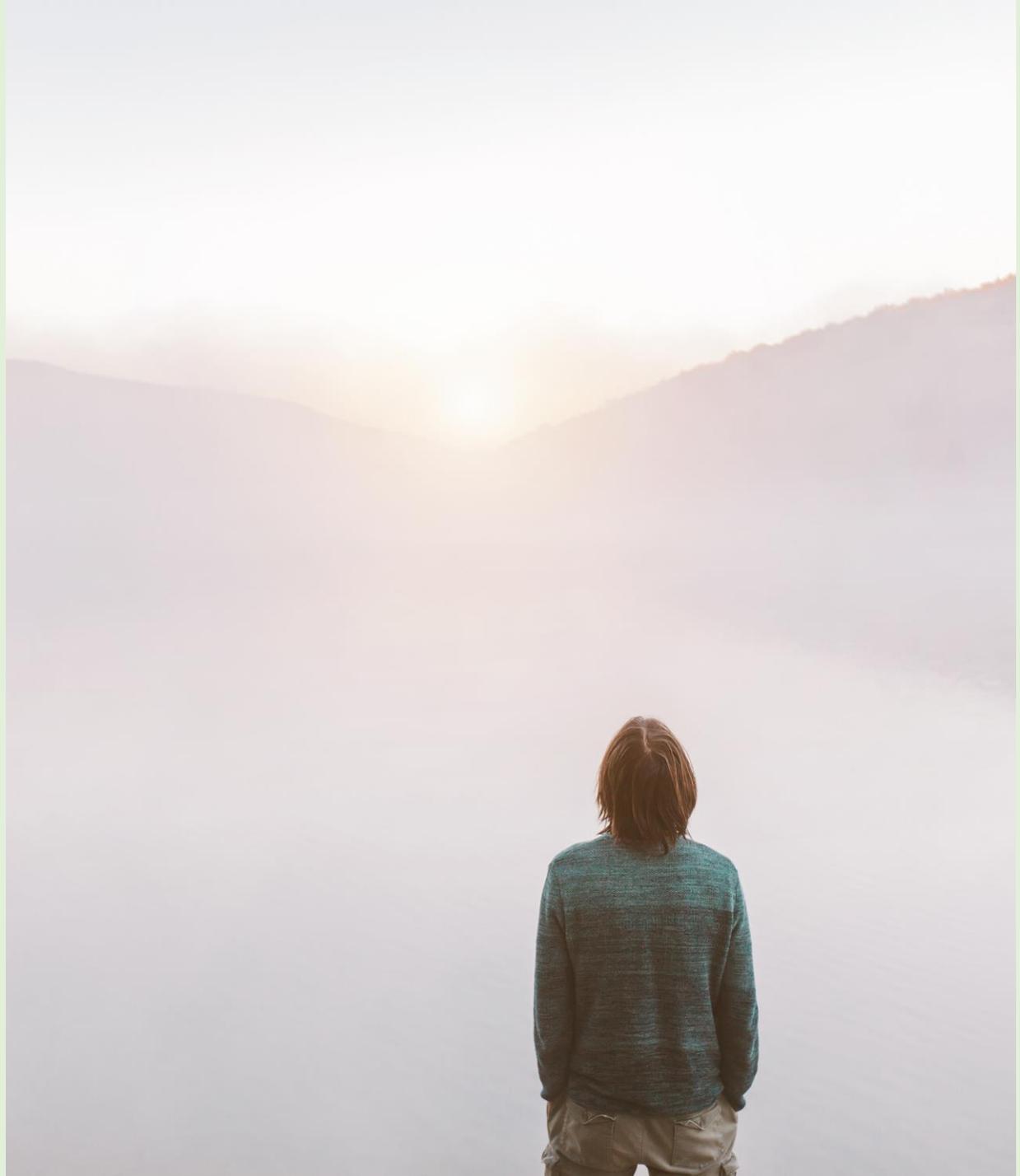
**CUIDAR DE TI**

El **AUTOCUIDADO** es el conjunto de acciones que tomamos conscientemente para cuidar de nuestra salud:  
**física, emocional y mental.**

El “autocuidado” no es un lujo ni un acto egoísta, es una **necesidad** para mantenernos sanos y fuertes. Cuando cuidamos de nosotros mismos, estamos mejor preparados para cuidar a nuestros hijos.



# ¿QUÉ ES LA CARGA MENTAL?



La **CARGA MENTAL** es el peso invisible de todas las responsabilidades, tareas, y preocupaciones que llevamos en la mente.

PLANIFICAR



ORGANIZAR

ANTICIPAR



PENSAR

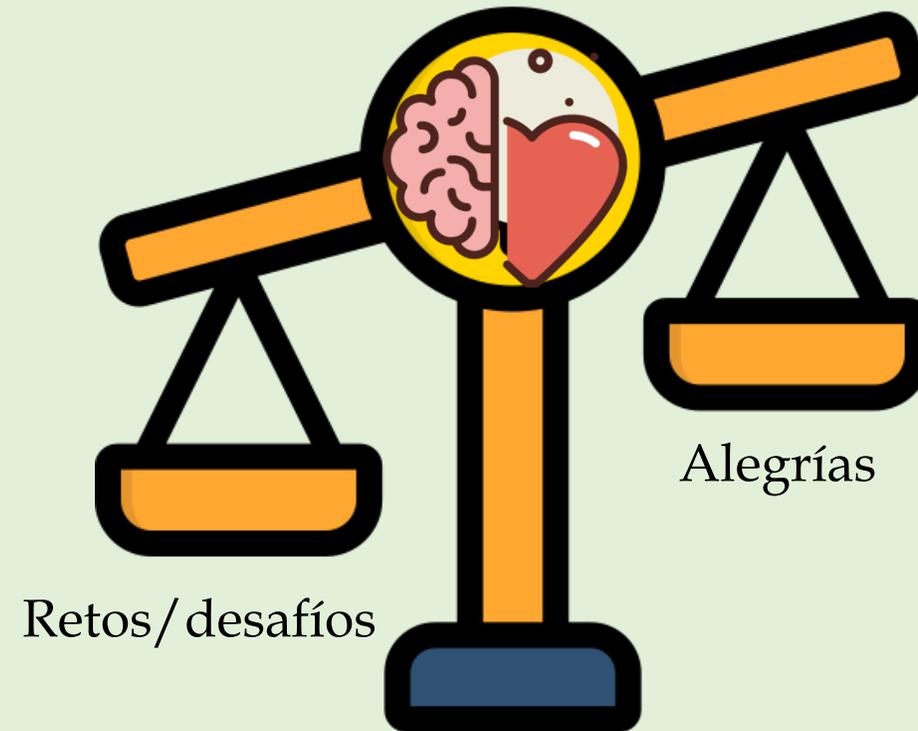
“¿Estaré haciendo lo correcto? ¿Estoy aprovechando cada oportunidad para ayudar a mi hijo/a?”.



- **Agotamiento**
- **Falta de paciencia**
- **Insomnio**
- **Estado de alerta que no permite descansar**
- **No disfrutar del tiempo con vuestros hijos o de actividades que os nutren...**
- **Etc.**



# SON CONSTANTES RETOS...



# TESTIMONIOS

## LA VOZ DE UNA MAMÁ:

“la sensación es vivir permanentemente insatisfecha. Nada era lo suficientemente bueno o perfecto, agradable o sencillamente aceptable. Siempre había algo más en la lista de los quehaceres, siempre una obligación más. Siempre con la sensación permanente y desgastante de que algo no estaba haciendo bien. Incluso de que soy mala madre. Debería ser más paciente, más eficaz, más...este tipo de creencias de no soy suficiente...Escucha tus necesidades, porque te lo mereces y de esta manera también vas a poder atender las necesidades de vuestros hijos”.

## LA VOZ DE UNA MAMÁ:

“Me quedo dormida, aunque no lo desee, y luego ni siquiera descanso bien porque el cerebro no para. Encontré una forma de quitar ese peso escribiendo todas las tareas, actividades, responsabilidades y hasta posibilidades de qué hacer en un futuro muy lejano. También hago actividad física para drenar emociones y pensamientos. Pero realmente es agotador no poder sacarse de la cabeza tanta información y tantos pensamientos”.

## LA VOZ DE VARIAS MAMÁS:

“que es agotador, que se sienten sobrepasadas a todos los niveles. Que lo sufren en silencio incluso cuando tienen redes de apoyo. Que tienen siempre la sensación de tener temas inacabados y pendientes. Que tienen la sensación de que es como una mochila que llevan encima en la que hay días con más peso que otros, pero que siempre esa mochila va a cuestas. A veces es mucho peso y se transforma en ganas de escapar”.



# EJERCICIO



# LISTA DE QUEHACERES

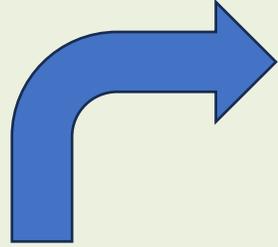


MAMÁ

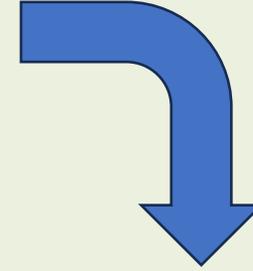


PAPÁ





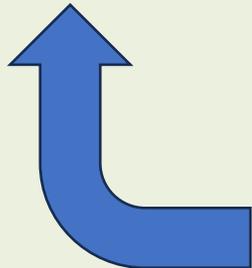
*Los padres y madres  
sufren mucho estrés y  
dedican poco tiempo a  
cuidar de sí mismos.*



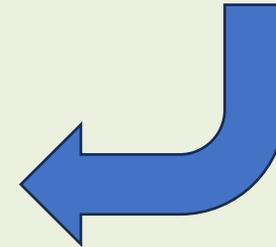
*Impacto en el  
bienestar de  
los padres*



*Dificultad para  
guiar y apoyar al  
niño/a*



*los niños  
continúan con  
sus dificultades*





# UNA BASE SÓLIDA





# EL AUTOCUIDADO COMO BASE SÓLIDA (CIMIENTOS)





Romper el círculo



Crear una base sólida



Favorece la condiciones para que tu hijo/a crezca de forma positiva.



Crear una base segura para que tu hijo/a explore el mundo que le rodea

NO ES UN LUJO, ES UNA **NECESIDAD**

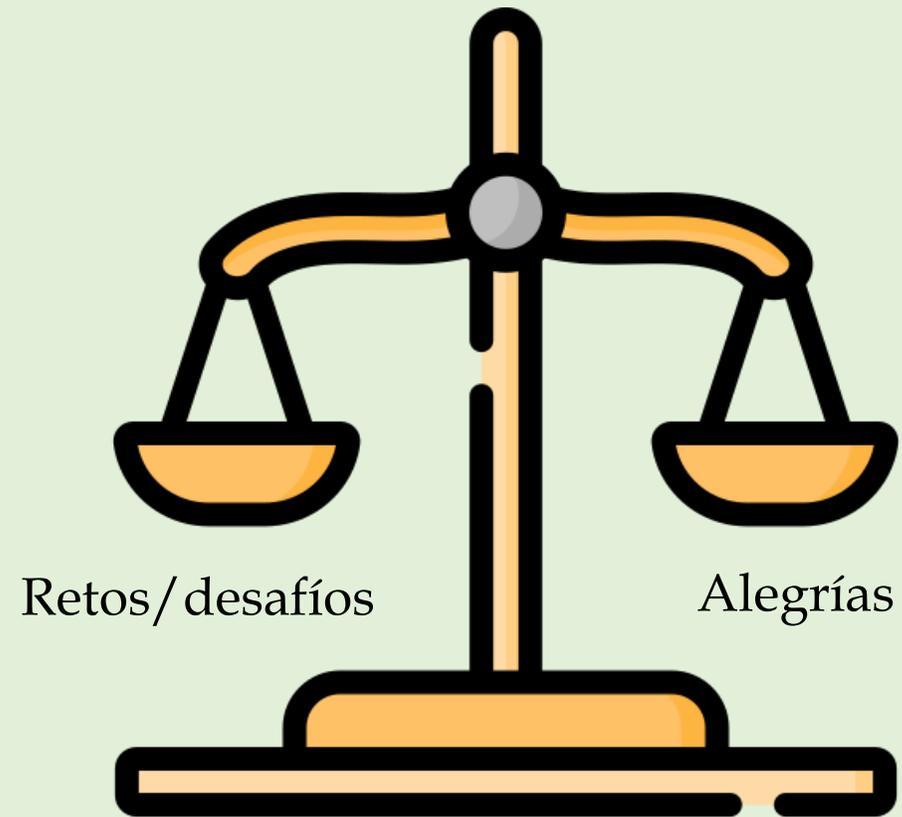


**¿Cómo se siente esa carga?  
¿Cómo sentís esa carga?**

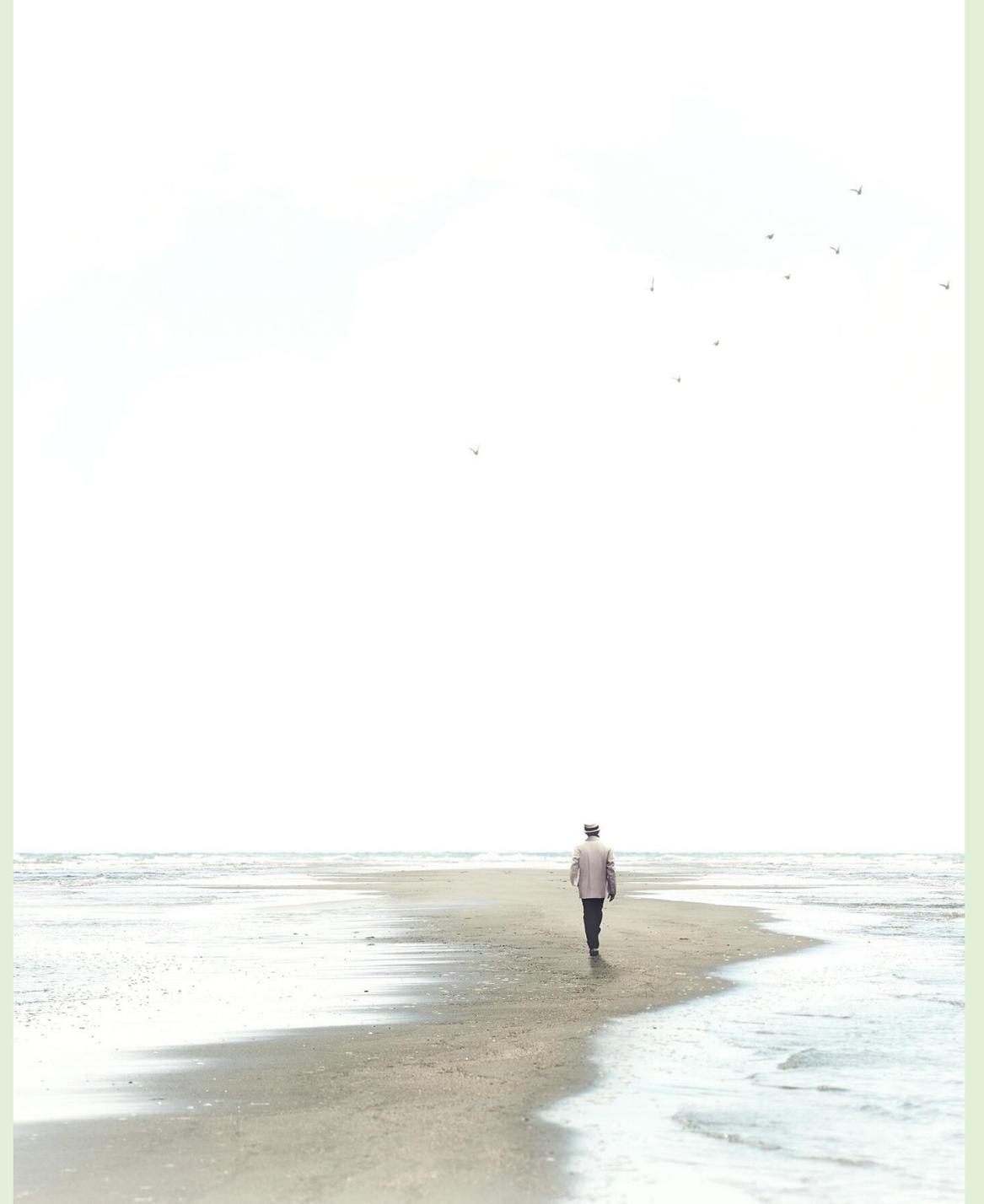
**¿Qué cosas hacéis o habéis  
hecho que os han hecho  
sentir mejor?**



# ENCUENTRA TU PROPIO EQUILIBRIO ENTRE:



# PRÁCTICA





# ESTRATEGIAS DE GESTIÓN Y ORGANIZACIÓN





## 2 CLAVES PARA REDUCIR LA CARGA MENTAL



**VISIBILIZAR** lo que realmente supone la carga mental para vosotros y para los demás.



No repartir solo tareas, si no también **DELEGAR RESPONSABILIDADES.**

### DELEGAR TAREAS



## **GESTIÓN DEL TIEMPO**



No se trata de ver que hacemos con el tiempo que nos sobra...sino de **construir la vida que queremos con el tiempo que tenemos.**

Quizás cuando digo "no tengo tiempo" quiero decir "no es una prioridad".

Tenemos tiempo para lo que importa, y cuando nos centramos en lo que **realmente IMPORTA**, podemos construir la vida que queremos en el tiempo que tenemos.



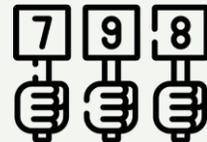
# EJERCICIO



5 COSAS QUE TE GUSTEN HACER Y QUE  
CONTRIBUYAN A TU BIENESTAR FÍSICO  
Y EMOCIONAL:

1. \_\_\_\_\_.
2. \_\_\_\_\_.
3. \_\_\_\_\_.
4. \_\_\_\_\_.
5. \_\_\_\_\_.

Valora la frecuencia con la que  
pudiste realizarlas en el último  
mes.



# 1. ANALIZA COMO USAS TU TIEMPO. (TOMA EL CONTROL)

Es importante registrar tu uso real del tiempo.

**\*Cambia lo necesario**



# 2. DILATA EL TIEMPO

Crea un espacio para saborear. Simplemente para estar PRESENTE en algo que te guste o sea prioritario para ti.

**\*Invierte en tu felicidad**



# 3. SUELTA, DÉJALO IR.

Rebaja aquellas expectativas que no sean realistas. Haz lo que es importante para ti cuando puedas, RELÁJATE, cuando no puedas.

**\*Suficientemente bien, está bien**



# 5. ORGANIZATE

Pero sé realista. Planifica tu semana, mejor con una agenda. No te pongas 1000 tareas.



# 4. INVIERTE EN TU RED

Pasa tiempo de calidad con las personas que aprecias.

**\*Tiempo de calidad**



 **BRAIN DUMP**

**LEARNING**

**BRAIN**

**DUMP**



# PLANIFICACIÓN VISUAL O LISTAS



Reducir la carga mental a través de una organización clara y accesible.

## ¿Por qué funciona?

- Libera espacio mental
- Aumenta la claridad
- Facilita la colaboración

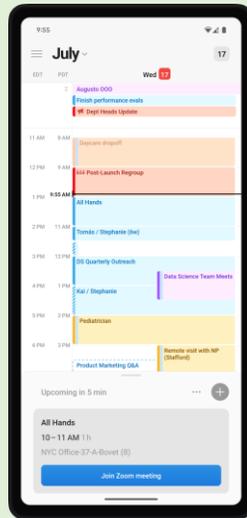


# ¿Cómo aplicarlo?

## 1 Elige un formato



App Notion



## 2 Divide las tareas

- Diarias
- Semanales/mensuales
- Subrayar las tareas urgentes 

Haz CheckList para la satisfacción de ir marcando lo hecho



# ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN Y RELAJACIÓN





# EJERCICIO DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE

## RESPIRACIÓN PROFUNDA

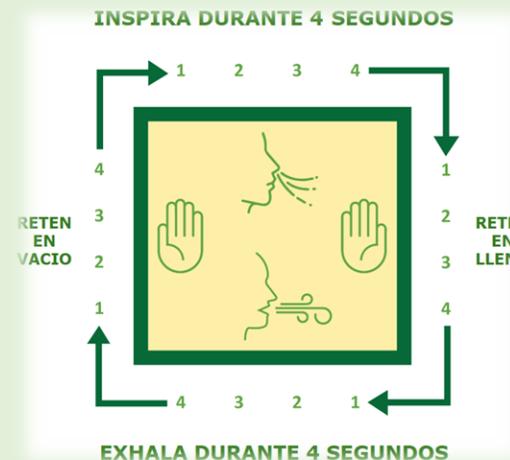
1. **Inhala** profundamente por la nariz durante 3-4 segundos, dejando que el aire llene tus pulmones.
2. **Sostén la respiración** por un momento, contando hasta 2.
3. **Exhala** lentamente por la boca durante 4-5 segundos, soltando el aire y permitiendo que tu cuerpo se relaje.



## RESPIRACIÓN CUADRADA

La respiración cuadrada es un ejercicio rítmico que ayuda a calmar el cuerpo y la mente:

1. **Inhala** profundamente por la nariz mientras cuentas hasta 4.
2. **Sostén la respiración** durante otros 4 segundos.
3. **Exhala** por la boca mientras cuentas hasta 4.
4. **Descansa** con los pulmones vacíos durante 4 segundos.





# EJERCICIO DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE

## RESPIRACIÓN 4-7-8

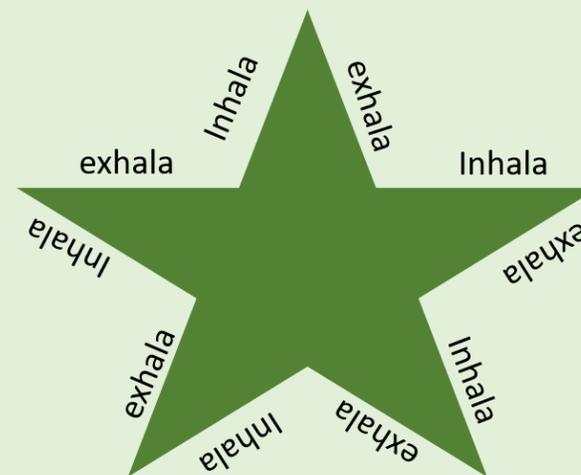
Este ejercicio es excelente para reducir el estrés y mejorar el sueño:

1. **Inhala** por la nariz mientras cuentas hasta 4.
2. **Sostén la respiración** contando hasta 7.
3. **Exhala** suavemente por la boca mientras cuentas hasta 8, vaciando los pulmones completamente.



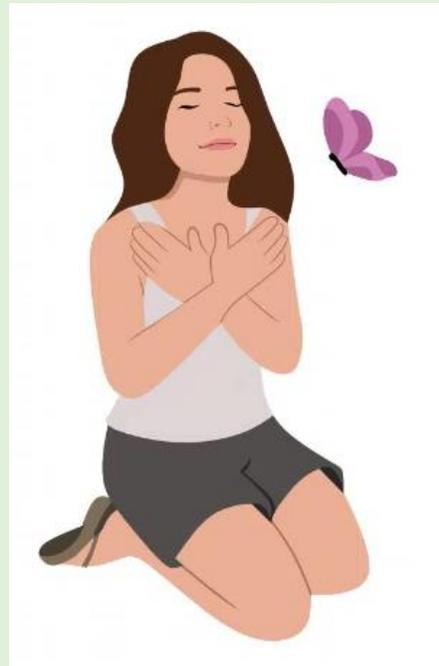
## RESPIRACIÓN ESTRELLA DE MAR

1. Extiende una mano con los dedos separados en forma de estrella.
2. Con el dedo índice de la otra mano, comienza a recorrer cada dedo de la mano extendida.
  - **Inhala** mientras subes por el lado de un dedo.
  - **Exhala** al bajar por el otro lado del dedo.



# BUTTERFLY TUPPING

Ayuda a calmar el **sistema nervioso** y promueve la regulación emocional.



# GARGANTEAR

Estimula el nervio vago  La frecuencia cardíaca  
La respuesta de relajación



Estado de calma

Reducir el estrés y la ansiedad



# CONCLUSIÓN

## Las estrategias para aligerar la carga mental

- **Organización:** Las estrategias de gestión y planificación ayudan a liberar espacio mental y facilitan la vida diaria.
- **Regulación:** Las técnicas de relajación ayudan a reducir el estrés y a mantener el equilibrio emocional.



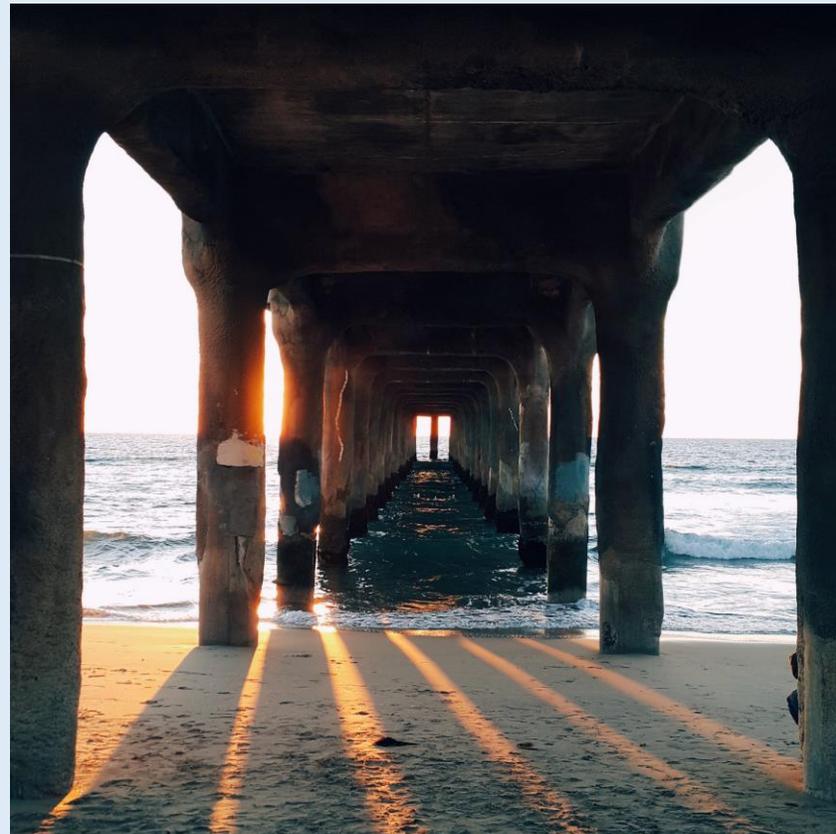
La carga mental no desaparece de un día para otro, pero implementar pequeños cambios en la organización y la regulación personal puede hacer una gran diferencia con el tiempo.

### Próximos Pasos

- ✓ Elige una o dos estrategias para probar.
- ✓ Observa cómo se siente tu carga mental al implementar estos cambios.
- ✓ Ajusta y expande las prácticas a medida que encuentres lo que mejor funciona para ti.



# MINDFULNESS COMO FORMA DE AUTOUIDADO



**ATENCIÓN PLENA O MINDFULNESS**, es una práctica en la que tomamos conciencia de las diferentes facetas de nuestra experiencia en el **momento presente**.

Con intención y Amabilidad.

Aceptando la realidad tal como es.

## ¿Para qué sirve la atención?

### Beneficios

Mejora el bienestar emocional

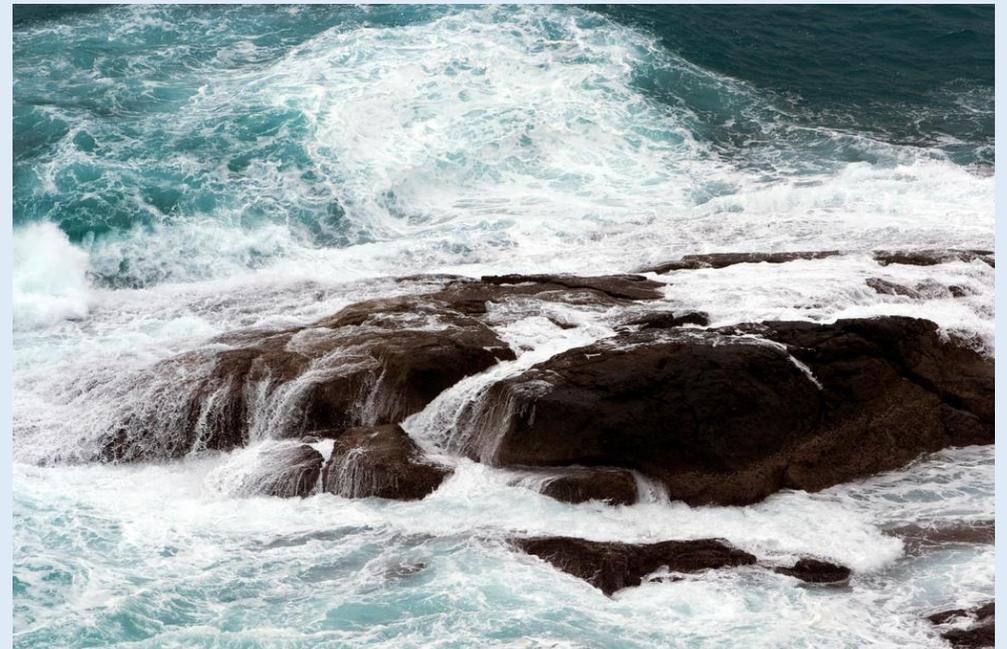
Reduce el estrés

Mejora la atención

No caer en la espiral de pensamientos

No caer en la multitarea

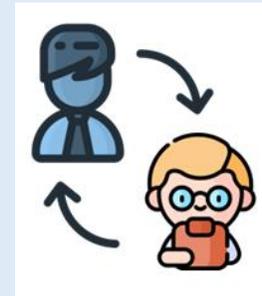
Nos hace ser más pacientes





## MINDFULNESS es una invitación de pasar del Modo Hacer al → SER

El constante 'hacer' puede desconectarnos del '**SER**', de estar presentes y disfrutar del momento con nuestros hijos.



Rol terapeuta

MINDFULNESS nos ayuda a estar en el **PRESENTE** sin preocuparnos por el futuro ni arrepentirnos del pasado.

A veces, el mayor regalo que podemos darnos y darles a nuestros hijos es nuestra **ATENCIÓN PLENA**, sin la presión de resolver todo.



# 2 FORMAS DE FUNCIONAR DE LA MENTE

## MODO HACER

Automático.

Conceptual.

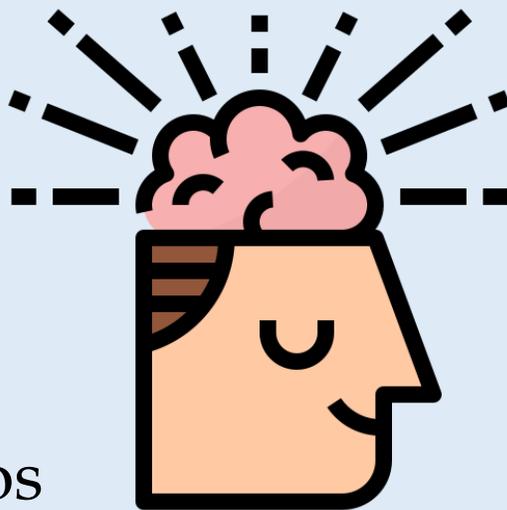
Etiquetamos.

Juzgamos.

Evitamos el sufrimiento.

Estamos en el pasado / futuro.

Creo que los pensamientos son reales.



## MODO SER

Basada en la experiencia directa.

Sin diálogo interno ni expectativas.

Es un proceso que se debe entrenar.

Centrada en el momento presente.

No creo los pensamientos, simplemente los observo.



*“Prefiero ser rey de mi silencio, que esclavo de mis palabras”*

*William Shakespeare*

# MINDFULNESS

consiste en

Poner atención de manera particular en el **momento presente**, aceptándose amablemente, tal como es (sin juzgar).

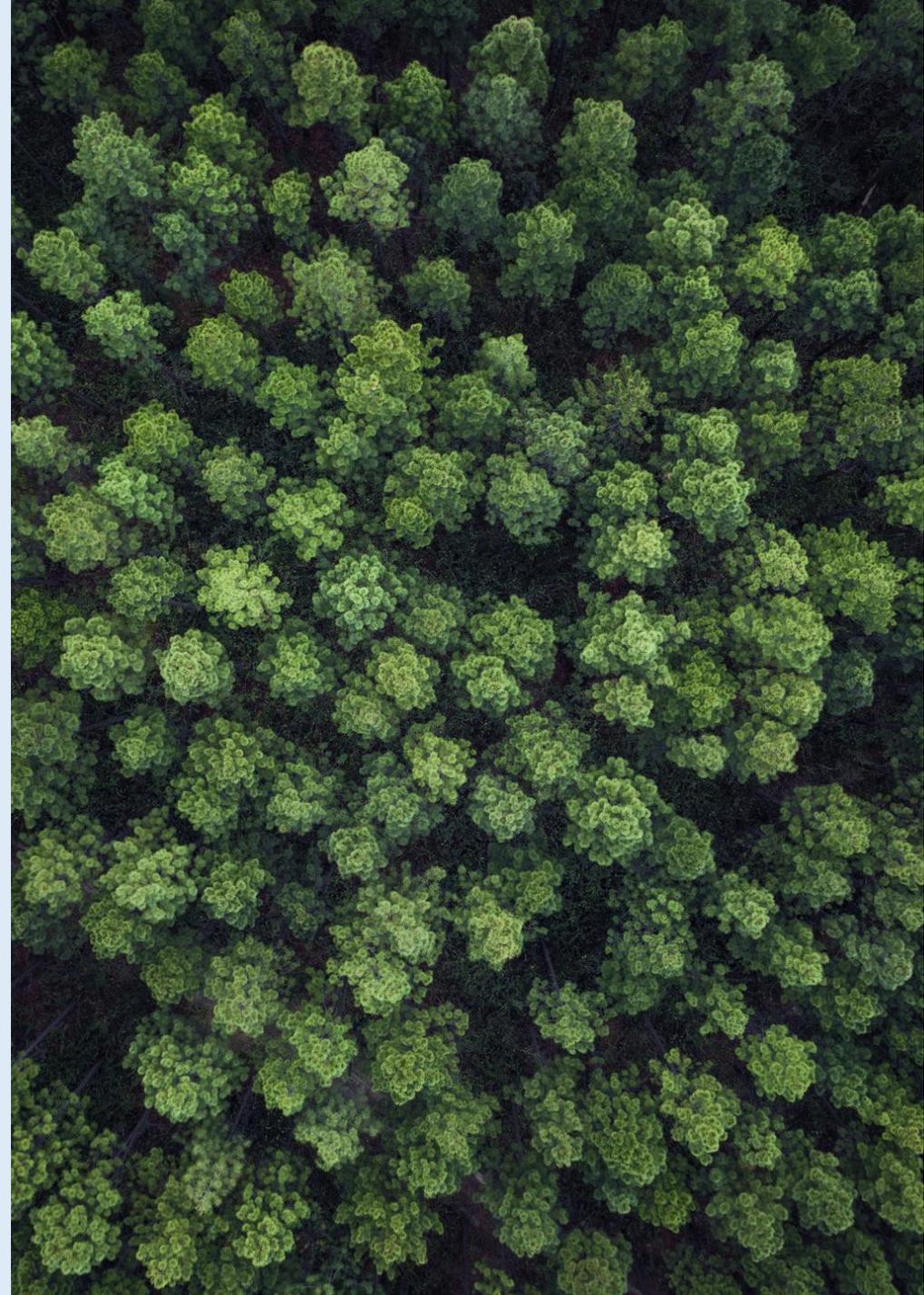


**OBSERVADOR** para ser capaz de no identificarnos con los pensamientos y emociones que aparecen de forma involuntaria, automática, en nuestra mente.



Darte cuenta  
Volver al momento presente

No hay secreto. Es práctica, práctica, práctica.



# MINDFULNESS



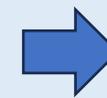
- Creencias culturales, familiares, personales...
- Expectativas
- Interpretaciones de lo que te pasa...



## PAUSA Y OBSERVA → TUS PENSAMIENTOS

Y en esa PAUSA está tu libertad:

- Tu libertad de ver lo que te pasa de otra manera.
- De responder de otra manera (Reaccionar Vs Responder).
- De darte cuenta que tu software (tus condicionamientos) son los que te están llevando por la vida.

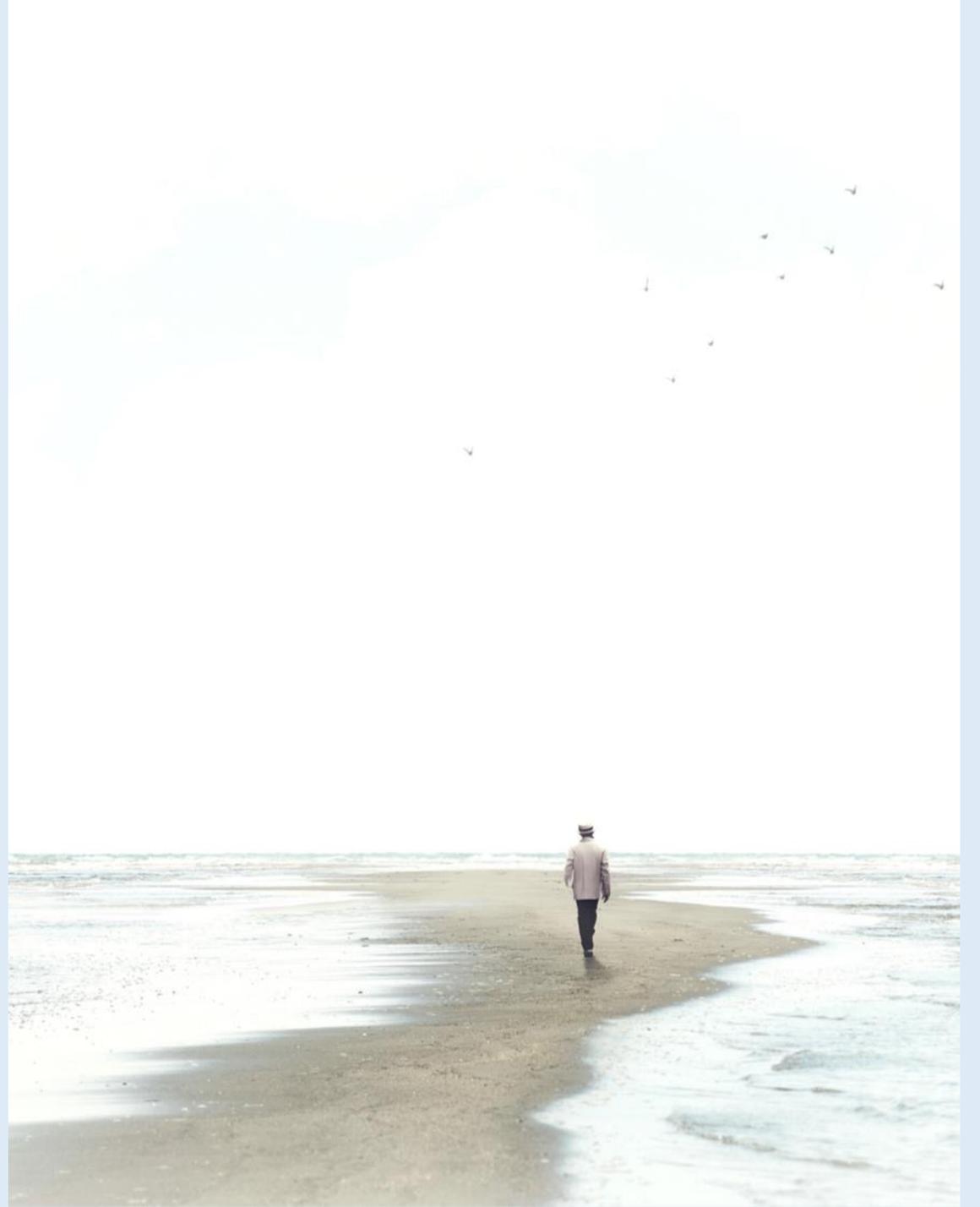


**ADMITE  
ACEPTA  
ACTÚA**



# PRÁCTICA

*La quietud le da a la  
mente tranquilidad*



# ATENCIÓN PLENA DURANTE EL JUEGO

Este ejercicio se centra en que seáis plenamente conscientes del momento presente mientras juegas con tus hijos, dejando de lado las preocupaciones y expectativas que suelen surgir.



“Rol de padre/madre”



- Enfoque en los Sentidos
- Observación Sin Juicio
- Disfrutar el Momento



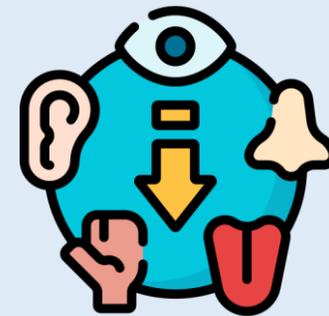
# EJERCICIO DE MINDFULNESS EN UNA RUTINA DIARIA

Este ejercicio te ayudará a integrar la práctica de mindfulness en una rutina diaria, utilizando los sentidos para anclarse al momento presente y reducir el estrés.

Elige una rutina  
diaria sencilla



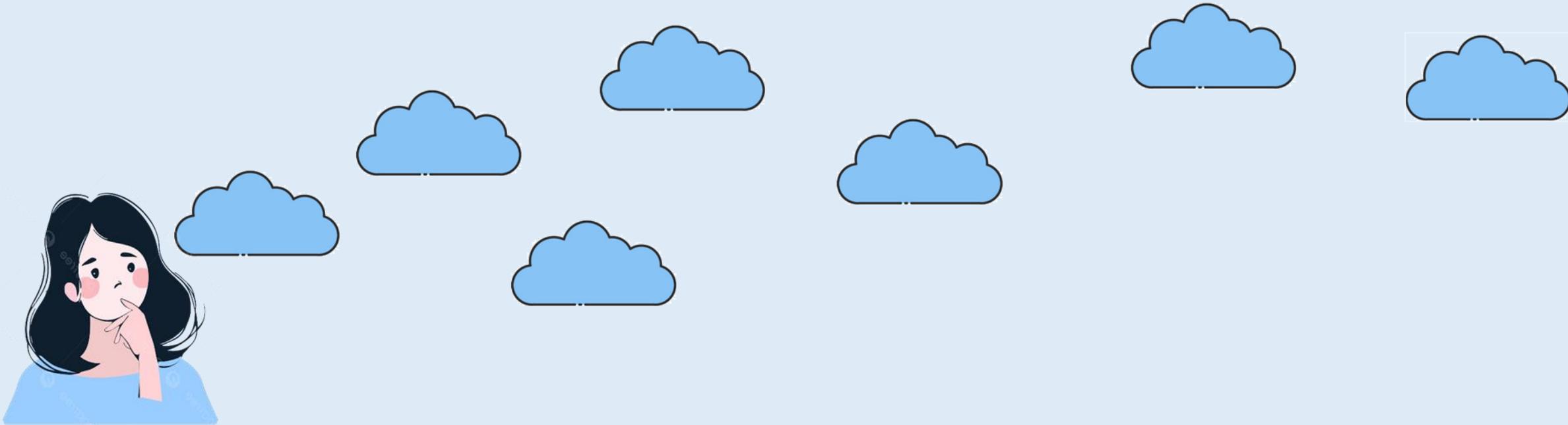
Utiliza los sentidos  
como anclaje





## TUS PENSAMIENTOS SON UNA NUBE

Ayuda a observar tus pensamientos (preocupaciones, expectativas) sin aferrarte a ellos, dejándolos “flotar” como nubes en el cielo.



**RECUERDA** no eres tus pensamientos, sino que estos simplemente están allí, como algo pasajero.



# PRÁCTICA DE MEDITACIÓN





# ¡MUCHAS GRACIAS!

*"No puedes parar las olas, pero puedes aprender a surfear. No es bueno forzarse a parar los pensamientos o emociones, es mejor aceptarlos".*

*Jon Kabat-Zinn*