MENTE VIDA SANA

GUÍA DE TRABAJO PERSONAL

El Poder de Tus Palabras

Acompañamiento en la Transición del Retorno al Trabajo y la Maternidad

01 Introducción y Reflexión: Escucha tu diálogo interno

Volver al trabajo mientras cuidas a tu bebé puede traer cansancio, dudas y culpa. En momentos así, es común que aparezcan pensamientos rápidos y exigentes: «No voy a poder con todo» o «Debería hacerlo mejor». Tener esos pensamientos no significa que sean hechos ni que estés fallando.

En psicoterapia puedes observar cómo se relacionan tus pensamientos, emociones y acciones. Al revisar lo que te dices, puedes buscar una forma más realista y compasiva de responder. No necesitas forzarte a pensar en positivo ni eliminar emociones difíciles.

En la página siguiente, «Frasco A» y «Frasco B» son nombres para distinguir un trato amable de uno crítico hacia ti misma; no describen efectos físicos de las palabras.

PREGUNTAS DE AUTOEXPLORACIÓN

01 ¿Qué te dices cuando cometes un error o te sientes sobrepasada al combinar maternidad y trabajo?

02 ¿Qué emoción aparece? ¿Qué hechos apoyan ese pensamiento y cuáles muestran una mirada diferente?

03 Si una persona querida viviera esto, ¿qué palabras honestas y amables le ofrecerías? ¿Puedes probar a decírtelas a ti misma?

Fundamento: NIH, Anxiety; NHS, Reframing unhelpful thoughts.

02 Registro Diario de Pensamientos y Lenguaje Interno

Utiliza este registro durante la semana para identificar la relación entre las situaciones desencadenantes, tus palabras internas y la intensidad de tus emociones.

En la última columna, clasifica el tipo de trato hacia ti misma:

FRASCO A (AMOR / GRATITUD):
Lenguaje compasivo, validador y paciente.

FRASCO B (CRÍTICA / RECHAZO):
Lenguaje exigente, punitivo o desvalorizador.

SITUACIÓN DESENCADENANTE	PENSAMIENTO AUTOMÁTICO / PALABRAS INTERNAS	EMOCIÓN PREDOMINANTE	INTENSIDAD (1-10)	TIPO DE TRATO (FRASCO A / B)
EJEMPLO Preparar la bolsa del bebé antes de dormir.	*"No voy a poder con todo, lo estoy abandonando por trabajar."*	Culpa y Angustia	**8/10**	Frasco B
			/10	A · B
			/10	A · B
			/10	A · B
			/10	A · B
			/10	A · B
			/10	A · B

03 Reestructuración Compasiva

El diálogo interno negativo suele sustentarse en distorsiones cognitivas. Identificar estos patrones te permitirá transformar la crítica severa en un acompañamiento amable.

PRINCIPALES DISTORSIONES EN LA MATERNIDAD Y EL RETORNO LABORAL

- **Pensamiento de Todo o Nada (Dicotómico):** Evaluar las situaciones en extremos absolutos sin considerar matices.

  EJEMPLO: *"Si no estoy presente en cada momento de su día, soy una mala madre" o "Si me distraigo en el trabajo, arruino mi carrera".*

- **Lectura de Futuro (Catastrofización):** Anticipar escenarios negativos sin evidencia suficiente.

  EJEMPLO: *"Mi hijo va a sufrir un apego inseguro y no me va a reconocer cuando regrese de la oficina".*

- **Culpa Materna Estructural:** Internalizar expectativas irreales impuestas culturalmente, asumiendo la responsabilidad total del bienestar emocional del entorno sin considerar tus propias necesidades.

EJERCICIOS DE REENCUADRE DE PENSAMIENTOS

Transforma los pensamientos automáticos rígidos en afirmaciones realistas y compasivas:

PENSAMIENTO AUTOMÁTICO	*"Debería estar con mi bebé en lugar de trabajar; estoy siendo egoísta."*
IDENTIFICACIÓN DE DISTORSIÓN	Culpa materna y pensamiento de todo o nada.
REENCUADRE COMPASIVO	"Es natural sentir nostalgia al separarme de mi hijo. Trabajar me permite proveer desarrollo profesional y estabilidad para nuestra familia. Puedo ser una madre presente y amorosa y, al mismo tiempo, ejercer mi profesión."

03 · CONTINUACIÓN

PENSAMIENTO AUTOMÁTICO	*"Si me equivoco en el trabajo por estar cansada, van a pensar que ya no soy competente."*
IDENTIFICACIÓN DE DISTORSIÓN	Lectura de futuro y sobregeneralización.
REENCUADRE COMPASIVO	"Estoy atravesando un periodo de transición adaptativa. El cansancio es una respuesta válida. Si cometo un error, tengo las herramientas para corregirlo sin que eso defina mi capacidad profesional."

04 Ejercicios Prácticos y Pausa Mindful

TÉCNICA STOP PARA MOMENTOS DE DESBORDAMIENTO

Aplica esta secuencia breve cuando experimentes picos de ansiedad o culpa durante la jornada laboral o al volver al hogar:

S

S (Stop / Pausa):
Detén lo que estás haciendo físicamente por un instante. Haz una pausa deliberada.

T

T (Take a breath / Toma una respiración):
Inhala profundamente por la nariz llevando el aire hacia el abdomen, y exhala lentamente por la boca.

O

O (Observe / Observa):
Nota tus sensaciones corporales, pensamientos y emociones sin juzgarlos. Nómbralos en silencio (*"Siento presión en el pecho y el pensamiento de que no llego a tiempo"*).

P

P (Proceed / Procede con compasión):
Pregúntate: *¿Qué necesito en este momento para cuidarme?* y continúa tu actividad con una acción amable hacia ti.

04 · CONTINUACIÓN

AFIRMACIONES Y VALIDACIONES DIARIAS

Lee estas frases al iniciar la jornada o al realizar la transición entre el trabajo y el hogar:

PASO A PASO:

"Hoy elijo atender una tarea a la vez. Mi valor no depende de mi productividad absoluta."

ACEPTACIÓN EMOCIONAL:

"Doy la bienvenida a todas mis emociones. Es válido sentir tristeza por la separación y también satisfacción por mi trabajo."

PRESENCIA:

"La calidad de mi presencia y el amor hacia mi hijo no se miden exclusivamente en horas, sino en la conexión consciente que construimos."

05 Compromiso Personal con Mi Autocompasión

Yo, _____, me reconozco en un proceso continuo de aprendizaje y adaptación. Entiendo que la maternidad y la vida profesional no son caminos de perfección, sino de presencia y flexibilidad.

Me comprometo conscientemente a:

1. Observar el lenguaje con el que me dirijo a mí misma diariamente, procurando cultivar un discurso interno similar al que ofrecería a un ser querido.
2. Otorgarme pausas para respirar y regular mi sistema nervioso cuando la culpa o la exigencia aparezcan.
3. Recordar que cuidar de mi bienestar, mis proyectos y mi desarrollo personal es también una forma de cuidar a mi familia.

FIRMA: _____ FECHA: _____