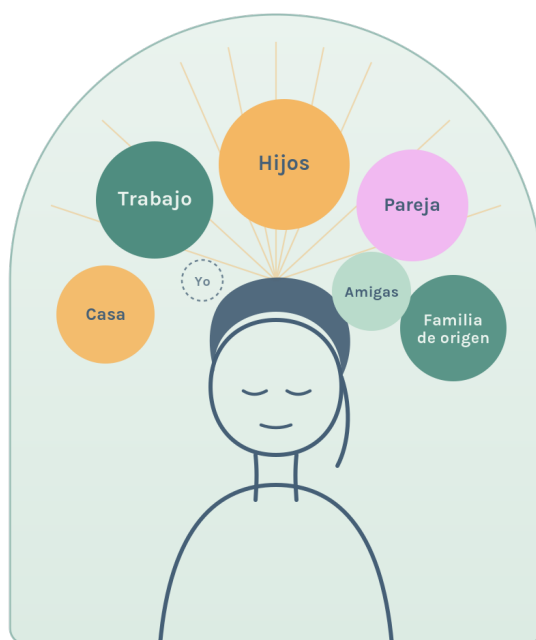


Cuando lo sostienes todo y tú te quedas fuera

Un ejercicio para mirar el conjunto de tu vida, sin exigirte más.



Si has llegado hasta aquí, seguramente no es porque «no puedas más», sino porque llevas demasiado tiempo pudiendo con todo. La mayoría de las mujeres autoexigentes no llegan a consulta por no saber organizarse ni por falta de voluntad: llegan agotadas de sostener demasiadas áreas importantes con una energía que es limitada.

Este ejercicio no es una receta para rendir más. Es una invitación a mirar el conjunto —y no solo el detalle que hoy más te duele— con más claridad y menos juicio.

Sugerencia

Hazlo en un momento tranquilo. Si aparecen emociones mientras lo haces, no significa que lo estés haciendo mal: significa que estás viendo información importante.



El ejercicio: tu mapa de energía

1 Lo que hoy ocupa tu energía

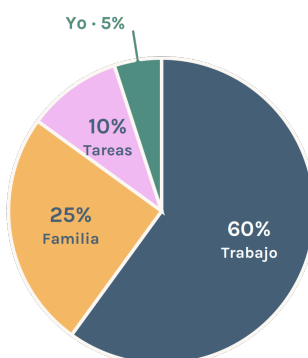
Escribe las áreas, tareas y personas que hoy ocupan tu tiempo y tu energía: trabajo, hijos, pareja, casa, familia de origen, amistades, procesos vitales (una mudanza, una enfermedad, estudios...) y también tú. No busques hacerlo «bien». Hazlo honesto.

2 Qué te devuelve cada área

Al lado de cada una, pon un número del 1 al 10 según la satisfacción real que te aporta hoy. No lo que debería aportarte, ni lo que esperas que algún día aporte: lo que te da ahora. Aquí muchas pacientes descubren algo incómodo pero valioso: lo que más tiempo ocupa no siempre es lo que más nutre.

3 El reparto real (no el ideal)

Dibuja un círculo: representa el 100 % de tu tiempo y tu energía actuales. Reparte los porcentajes como de verdad los vives hoy, no como te gustaría vivirlos. No es un examen; es una fotografía.



Un reparto frecuente en consulta: cuando «yo» es la porción más pequeña.

4 Cruza los datos

Míralo todo junto y pregúntate: ¿qué porcentaje se lleva el área que más satisfacción me da? ¿Y cuánta satisfacción me devuelve la que más energía me consume? Si aquí aparece alivio, tristeza o una mezcla difícil de nombrar, no es un error: es información.

5 La pregunta importante

Imagina que este mapa se mantuviera casi igual durante los próximos dos años.

- ¿Cómo crees que estarías **emocionalmente**?
- ¿Y **físicamente**?
- ¿Qué parte de ti seguiría quedando fuera?

No es para asustarte. Es para empezar a escucharte.

Para terminar

Este ejercicio no busca que tomes decisiones inmediatas ni que lo cambies todo de golpe. Busca que empieces a verte con más claridad y menos exigencia. En consulta trabajamos precisamente esto:

- Redistribuir tu energía sin culpa.
- Dejar de ser siempre la que se adapta.
- Construir una vida que también te incluya a ti, en tu contexto real.

Si al hacerlo has sentido alivio, incomodidad o ese «esto me pasa», no tienes que resolverlo sola.

¿Empezamos terapia?

Reserva tu primera sesión y miramos tu mapa juntas, con calma y sin exigencias. La terapia es, justamente, el espacio donde por fin dejas de ser la que sostiene a todos para volver a incluirte a ti.

Agenda tu primera sesión → psicmdm.com



María del Mar Alexander
PSICÓLOGA

María del Mar Alexander

PSICÓLOGA COLEGIADA · NP79-0

Instagram: @mariadelmar.psic

psicmdm.com

TERAPIA ONLINE