

La parte invisible de cuidar

5 cosas que pueden ayudarte a entender
por qué te has ido dejando para el final

Una guía para dejar de culparte y empezar a elegir



Antes de empezar

Si llevas tiempo sintiéndote cansada, desbordada o desconectada de ti misma, es fácil pensar que el problema es que no sabes cuidarte.

Pero normalmente no es así.

La mayoría de las mujeres que llegan a este punto no son descuidadas. Son mujeres responsables. Comprometidas. Acostumbradas a sostener. Mujeres que han aprendido a estar pendientes de todo y de todos.

Y precisamente por eso, muchas veces dejan de darse cuenta de lo que les está pasando.

Porque el ser humano tiene una capacidad extraordinaria para adaptarse. Incluso a situaciones que le hacen daño. Incluso a vivir cansada. Incluso a dejarse siempre para después.

El problema de acostumbrarse es que dejas de cuestionarlo.

Esta guía no pretende darte más tareas. Solo quiere ayudarte a ver algo que quizá llevas demasiado tiempo normalizando.

Porque cuando entiendes el mecanismo, dejas de culparte. Y cuando dejas de culparte, aparece algo muy importante:

La posibilidad de elegir algo diferente.

"No siempre te
falta tiempo.
A veces te falta
permiso."

1

No te has dejado para el final porque no tengas tiempo.

Probablemente tienes menos tiempo del que te gustaría. Pero esa no es toda la historia.

Porque incluso cuando aparece un pequeño espacio libre, muchas veces tampoco lo utilizas para ti.

"Si por fin tengo un rato, ¿por qué sigo sin hacer algo que me haga bien?"

Porque después de mucho tiempo ocupándote de otros, has aprendido algo sin darte cuenta: Las necesidades de los demás son urgentes. Las tuyas son negociables.

Y cuando algo es negociable, siempre puede esperar un poco más. Y un poco más. Y un poco más.

Lo que nadie suele explicar

El problema no es que tus días estén llenos. El problema es que tus necesidades siempre son las primeras que estás dispuesta a aplazar.

No siempre te falta tiempo. A veces te falta permiso.

Para reflexionar

Piensa en algo que llevas meses posponiendo para ti.

¿Qué pasaría si siguieras aplazándolo otro año más?

"No necesitas
más descanso.
Necesitas dejar
de justificarlo."

2

No te cuesta descansar. Te cuesta descansar sin culpa.

Muchas mujeres creen que no saben parar. Pero cuando enferman, paran. Cuando no pueden más, paran. Cuando el cuerpo se impone, paran.

El problema no suele ser descansar. El problema suele ser permitirte hacerlo antes de llegar al límite.

Porque una parte de ti siente que todavía deberías poder un poco más. Como si el descanso hubiera que ganárselo. Como si necesitaras demostrar que estás suficientemente agotada para merecerlo.

Lo que nadie suele explicar

No necesitas más descanso.
Necesitas dejar de justificarlo.

Para reflexionar

¿Cuántas veces te permites descansar porque lo necesitas?

¿Y cuántas porque ya no te queda otra opción?

"A veces no cargas con
todo porque nadie te
ayude.

Cargas con todo porque
has aprendido a confiar
más en tu control que en
el apoyo de otros."

3

Puede que no te cueste pedir ayuda. Puede que te cueste algo diferente.

Aceptar que las cosas se hagan de otra manera.

Cuando llevas años organizando, resolviendo y anticipándote a todo, acabas desarrollando una idea silenciosa:

"Si quiero que salga bien, tendré que hacerlo yo."

Y sin darte cuenta te conviertes en la persona que sostiene. La que recuerda. La que organiza. La que resuelve. La que está pendiente.

Y cuanto más haces, más imprescindible pareces. Pero también más sola te sientes.

Lo que nadie suele explicar

A veces no cargas con todo porque nadie te ayude. Cargas con todo porque has aprendido a confiar más en tu control que en el apoyo de otros.

Para reflexionar

¿Qué tarea sigues haciendo tú porque nadie la haría exactamente igual?

"No siempre te has
perdido a ti misma.
A veces simplemente
has dejado de
encontrarte."

No has olvidado solo cuidarte. También has olvidado quién eras.

Hay una pregunta que muchas mujeres encuentran más difícil de responder de lo que imaginaban:

¿Qué te gustaba hacer antes?

No qué haces por obligación.
No qué haces para desconectar un rato.

¿Qué te gustaba? ¿Qué te ilusionaba? ¿Qué te hacía perder la noción del tiempo?

A veces pasan tantos años adaptándose a las necesidades de otros que dejan de cultivar las cosas que las hacían sentirse vivas.

Y cuando por fin aparece un momento libre ocurre algo desconcertante. No saben qué hacer con él.

Lo que nadie suele explicar

No siempre te has perdido a ti misma. A veces simplemente has dejado de encontrarte.

Y eso significa que todavía puedes volver a hacerlo.

Para reflexionar

¿Qué parte de ti has echado de menos mientras lees estas líneas?

"La alegría necesita
espacio.

La curiosidad necesita
espacio.

Y cuando la
preocupación ocupa casi
todo,
esas experiencias dejan
de aparecer."

5

La preocupación ocupa más espacio del que imaginas.

Cuando convives con una situación difícil durante mucho tiempo, la preocupación deja de ser algo puntual. Se convierte en el fondo sobre el que ocurre todo lo demás.

Aunque estés descansando.
Aunque estés dando un paseo.
Aunque aparentemente todo vaya bien.

Hay una parte de tu mente que sigue vigilando. Que sigue anticipando. Que sigue preparada para reaccionar.

Y eso tiene un coste. Porque la alegría necesita espacio. La curiosidad necesita espacio. La espontaneidad necesita espacio. Y cuando la preocupación ocupa casi todo, esas experiencias empiezan a aparecer cada vez menos.

Lo que nadie suele explicar

Quizá no estás perdiendo la capacidad de disfrutar. Quizá llevas demasiado tiempo viviendo en modo alerta.

Y cuando una persona vive en modo alerta, la prioridad es controlar lo que puede pasar. No disfrutar de lo que está pasando.

Para reflexionar

¿Cuándo fue la última vez que hiciste algo simplemente porque te apetecía?
Sin sentir culpa. Sin justificarlo.

Y ahora, ¿qué?

Si te has reconocido en estas páginas, quizá estés pensando:

"¿Y ahora qué hago con todo esto?"

La buena noticia es que no necesitas cambiar toda tu vida.
Las personas no se olvidan de sí mismas de un día para otro.

Y tampoco vuelven a encontrarse de golpe.

El primer paso suele ser mucho más sencillo.
Empezar a ver lo que antes pasaba desapercibido.

Porque cuando dejas de vivir en automático, recuperas algo
muy importante:

La capacidad de elegir.

Elegir cuándo parar.

Elegir qué necesitas.

Elegir qué cargas ya no quieres seguir sosteniendo sola.

No para dejar de cuidar.

Sino para dejar de desaparecer mientras cuidas.

Hola, soy Mon

Coach emocional



Acompaño a mujeres que conviven con la enfermedad, el malestar o las necesidades de otras personas y que, sin darse cuenta, han ido dejándose para el final.

Creo que cuidar no debería implicar desaparecer de tu propia vida.

Por eso acompaño a mujeres que quieren recuperar su espacio, sus necesidades y su bienestar sin dejar de cuidar a quienes quieren.



+34 680 985 362



moncastella.coach



Mon Castella -Coach-

Una última pregunta.

De todo lo que has leído...

¿Qué idea te ha hecho pensar:

"Ahora entiendo algo que antes no veía"

Si te apetece compartirlo conmigo,
puedes escribirme
por Instagram: @moncastella.coach
por facebook : Mon Castella -Coach-

O directamente:

[Escríbeme por WhatsApp](#)

Antes de cerrar esta guía...

Piensa en las tres personas más importantes de tu vida.

Las que más quieres. Las que más te preocupan. Las que más cuidas.



¿Te has incluido entre ellas?

Si la respuesta es no, quizá haya llegado el momento de volver a incluirte en tu propia vida.

Si necesitas ayuda para hacerlo:

[Hablemos](#)