

No más hábitos, vuelve a tu cuerpo

Antes de empezar...

Quizás has pasado muchos años aprendiendo a escuchar todo menos a ti.

El reloj te dice cuándo levantarte.

La agenda te dice cuándo descansar.

La báscula te dice cuánto deberías pesar.

La aplicación te dice cuándo debería llegar tu menstruación.

Instagram te dice cómo debería verse tu cuerpo.

Y a veces hasta el espejo parece tener una opinión sobre ti.

Entonces ocurre algo extraño: sabes perfectamente qué deberías hacer para “cuidarte”, pero no necesariamente sabes qué necesitas.

Esta guía nace desde otro lugar.

No para darte una nueva lista de reglas que cumplir.

La propuesta es más sencilla pero profunda: **Volver al cuerpo.**

Aprender a notar cuándo tienes hambre antes de llegar al hambre extrema.

Distinguir cansancio de pereza.

Darte cuenta de que llevas tres horas sin moverte.

Notar que necesitas dormir más.

Reconocer que estás menstruando y quizá hoy necesitas bajar un poco el ritmo.

Y también reconocer esos días en los que tienes energía, deseo de moverte, de crear, de salir, de hacer cosas... y permitirte disfrutarlos.

Cuidarte no debería sentirse como otra forma de exigirte, sino como el placer de darte lo que mereces.

1. Tu cuerpo no es un objeto por arreglar

Hay una diferencia enorme entre cuidar el cuerpo y vivir intentando corregirlo.

Cuidar tu cuerpo puede significar entrenar porque quieres sentirte fuerte.

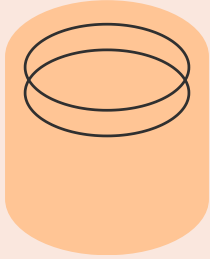
Corregirlo puede significar entrenar porque sientes que no tienes derecho a descansar hasta “compensar” lo que comiste ayer.

Cuidarlo puede significar comer una ensalada porque te apetece algo fresco.

Corregirlo puede significar comer ensalada mientras tienes hambre, porque decidiste que “ya no puedes volver a comer carbohidratos”.

Cuidarlo puede significar mirarte y pensar: “Este es mi cuerpo. Quiero conocerlo.”

Corregirlo puede sentirse como: “Esto está mal con mi cuerpo. Tengo que cambiarlo.”



Cuidar el cuerpo físico desde el ‘hacer’ está obsoleto. Es necesario hacerlo desde la realidad de que nos relacionamos con él, como con todo.

Por eso, antes de preguntarte: **“¿Qué hábito debería agregar?”**

Prueba con: **“¿Qué siento cuando me miro al espejo? ¿Cómo trato a mi cuerpo? ¿Qué le estoy diciendo?”**

2. Un hábito no habitual: PARAR

Parece demasiado sencillo. Y precisamente por eso solemos olvidarlo.

Durante el día, detente durante uno o dos minutos.

No necesitas rituales largos o toda una odisea para practicarlo.

Simplemente respira profundo, pon tu atención en tu cuerpo y pregúntate: ¿Cómo estoy?

Y después:

- ¿Tengo hambre?
- ¿Tengo sed?
- ¿Estoy cansada?
- ¿Tengo tensión en alguna parte del cuerpo?
- ¿Estoy respirando superficialmente?
- ¿Necesito moverme?
- ¿Necesito quedarme quieta?
- ¿Estoy saturada?
- ¿Tengo frío o calor?
- ¿Estoy evitando ir al baño?
- ¿Necesito estar sola?
- ¿Necesito compañía?

Al principio quizá no aparezca ninguna respuesta. No significa que no sepas escuchar.

Significa que llevas mucho tiempo hablando encima de tu cuerpo, que cuesta oírlo.

3. Come para nutrirte, no para portarte bien

La comida no es un examen moral.

No eres “buena” porque comiste verduras.

No eres “mala” porque comiste pizza.

Y un alimento no determina por sí solo si estás cuidando o descuidando tu salud.

Una alimentación saludable necesita variedad, suficiente energía y nutrientes, pero también necesita ser sostenible para la vida real.

Una mujer puede saber perfectamente qué alimentos son saludables y aun así pasar todo el día comiendo muy poco porque está ocupada.

Y después llegar a las 9 de la noche con hambre feroz, comer rápidamente y pensar:

“No tengo fuerza de voluntad.”

Quizás no era falta de voluntad.

Quizás era hambre.

Por eso, empieza por algo mucho más básico:

No esperes a estar famélica para comer.

Intenta elegir comidas que realmente te sostengan.

Por ejemplo:

Proteína + carbohidrato + grasa + fibra.

Puede ser:

- huevos + pan integral + aguacate + fruta;
- arroz + pollo + verduras + aceite de oliva;
- yogur natural + avena + fruta + frutos secos;
- lentejas + arroz + ensalada;
- pescado + papa + vegetales;
- una tortilla + queso + pan + fruta.

No se trata de comer “perfectamente”, sino de una manera adaptada a ti, que puedas sostener.

Y algo especialmente importante para ti:

No normalices comer muy poco mientras entrenas mucho.

Una disponibilidad energética insuficiente puede afectar la menstruación, la salud ósea, hormonal y otros aspectos de la salud. En mujeres físicamente activas, la ACOG destaca la importancia de consumir suficiente energía para acompañar el nivel de actividad.

4. Aprende a reconocer hambre y saciedad

Parece un principio básico pero es muy ignorado, la desconexión con el cuerpo está cuando no podemos reconocer si tenemos hambre pero también si ya estamos satisfechas.

Puedes probar este pequeño ejercicio:

A mitad de una comida, baja los cubiertos.

Haz 1 respiración profunda.

Y pregúntate: **“Si seguir comiendo es una opción, ¿quiero seguir comiendo?”**

No: “¿Me está permitido?”

No: “¿Cuántas calorías llevo?”

No: “¿Debería terminarlo?”

Simplemente: **“¿Todavía lo disfruto y mi cuerpo lo necesita?”**

Algunos días la respuesta será sí, otros días será no. **Y está bien.**

5. Bebe agua antes de esperar a tener sed

La hidratación es uno de esos hábitos poco glamorosos que realmente importan.

No necesitas convertirla en otra obsesión, puedes empezar por hacer que el agua esté cerca de ti.

Una botella en tu escritorio, un vaso junto a la cama, agua antes de las comidas.

Y, sobre todo, aprender a notar cómo cambia tu cuerpo cuando estás adecuadamente hidratada.

Tu cuerpo constantemente está regulándose, la idea no es controlar cada mililitro, sino dejar de ignorar necesidades básicas.

6. Muévete para sentir tu cuerpo, no para castigarlo

El movimiento es una de las formas más placenteras y expansivas de volver al cuerpo, pero se infravalora y se limita al gimnasio.

Ahí es cuando el ejercicio puede convertirse en otra manera de no soltar el control y no escuchar las necesidades.

Piensa en este escenario: “Estoy agotada, pero ayer comí mucho. Tengo que entrenar y bajar la panza.”

El movimiento no tiene que desaparecer cuando escuchas tu cuerpo, lo que cambia es la relación con él.

La OMS recomienda para adultos entre 150 y 300 minutos semanales de actividad aeróbica moderada, o su equivalente vigoroso, además de fortalecimiento muscular al menos dos días por semana. Pero esas cifras son una referencia, no una sentencia sobre cuánto debe entrenar cada mujer cada día.

Puedes bailar.

Caminar.

Nadar.

Correr.

Hacer yoga.

Levantar pesas.

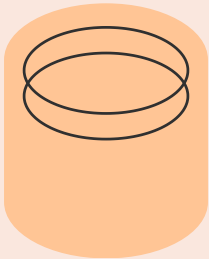
Montar bicicleta.

Hacer pilates.

Subir una montaña.

Jugar.

Limpiar tu casa escuchando música.



La pregunta no tiene que ser: **“¿Qué ejercicio quema más calorías?”** ó **“¿Qué actividad me adelgaza más rápido?”**

Puede ser: **“¿Qué movimiento me hace sentir más viva?”**

7. Tu menstruación como brújula

Durante años muchas mujeres aprendieron a vivir su menstruación como una interrupción.

“Estoy con la regla.”

Como si estuviéramos temporalmente fuera de servicio.

Pero menstruar es una parte del funcionamiento reproductivo del cuerpo.

El ciclo se cuenta desde el primer día de sangrado hasta el primer día del siguiente período. En adultas, los ciclos suelen encontrarse aproximadamente entre 21 y 35 días, aunque existe variabilidad individual.

Por eso puede ser útil registrar:

- fecha de inicio;
- duración;
- dolor;
- energía;
- sueño;
- apetito;

- digestión;
- cambios en el estado de ánimo;
- sensibilidad corporal;
- otros síntomas que se repitan.

Hazlo por un tiempo, no para siempre, con la idea de **conocerte. No para **obsesionarte** con el calendario.**

Después de unos meses quizás descubras:

“Siempre tengo más hambre unos días antes.”

“Duermo peor en esta etapa.”

“Durante mi menstruación prefiero caminar.”

“Después de mi período siento que sube mi energía.”

“Me siento más sensible antes de menstruar.”

Ese conocimiento puede cambiar la manera en la que organizas tus meses y tu vida.

8. Quédate contigo mientras estás intensa emocionalmente

Imagina que recibes un mensaje que te duele porque no era lo que esperabas.

Tu mente empieza:

“Ya no le importo.”

“Seguro está cansado de mí.”

“Siempre hago todo mal.”

Y con esto aparecen ideas peligrosas escondidas detrás de “así son las mujeres por las hormonas”.

Nos creemos que somos demasiado “emocionales” u “hormonales”, como si fueran sinónimos, como si no fuera humano que nos afecte lo que diga o piense el otro.

¡Sentir no es un defecto condenado al femenino!

Tener emociones intensas no es estar desregulada.

Sentir mucho no significa ser débil.

Llorar no significa perder el control.

Sentir irritación no significa que seas una persona difícil.

La próxima que estés sintiendo fuertemente...

Antes de llegar a conclusiones, ¿Qué tal si prendes tus sensaciones corporales y sales de la mente que te exige “solucionar”?

Prueba:

Poner tus manos en tu pecho, respirar fuerte, caminar, sacudirte, llorar, darte una ducha, cantar, estirarte, acostarte en el piso, salir al sol, lo que sientas hacer...

La idea NO ES calmarte, es abrirte el espacio para sentir.

Pasado el huracán, entonces prueba hacerte preguntas:

“Esto que siento, ¿qué mensaje vino a darme?”

Observate desde afuera, describe lo que sientes en el cuerpo, observa tus pensamientos sin juzgarlos...

Tal vez descubres que te sentiste no vista, que querías desahogarte o que solo querías ser escuchada.

“¿Cuáles son hechos y cuales ideas?”

Ninguno es bueno o malo, ninguno es mejor que el otro, solo es importante diferenciar.

Ese pequeño espacio entre la sensación *versus* la reacción, lo que sientes *versus* lo que haces con ello, puede cambiar una relación, una decisión y hasta una vida.

Puedes sentirlo todo a la máxima intensidad, puedes expresar ese sentir de la forma en que te salga del alma y en que te pida el cuerpo, permítetelo sin exigirte hacer algo al respecto, permítetelo sin necesitar accionar.

Permitirte sentirlo es suficiente.

9. Haz del sueño una prioridad, no un premio

Hay mujeres que descansan solo cuando terminan todo, el problema es que todo nunca termina.

Siempre queda un correo, una trapeada, un trabajo, un mensaje o una cosa pendiente.

Entonces el descanso se convierte en algo que tienes que “ganarte”.

Pero tu cuerpo no funciona así, dormir paradójicamente te ayuda a ganar tiempo, no perderlo.

Prueba con algo sencillo:

Tu ritual de cierre.

Media hora antes de dormir:

- baja la intensidad de las luces;
- disminuye el uso del teléfono;
- prepara lo necesario para mañana;
- realiza una actividad que no te estimule (lectura, ducha caliente);
- pregúntate qué necesitas soltar del día.

Y si un día no puedes hacerlo, no conviertas eso en otro fracaso.

Vuelve al siguiente.

10. El descanso también debe ser activo

No solo al dormir o acostarse se descansa.

Existen otras formas de descanso como el mental, emocional, físico, sensorial, energético, social, etc.

A veces tu cuerpo necesita: Una caminata tranquila, estiramientos, respirar, estar en silencio, tomar el sol, leer, conversar con alguien que quieras, salir de la pantalla.

Pregúntate:

“¿Qué tipo de descanso necesito hoy?”

Porque quizás no estás físicamente cansada, sino que estás cansada de decidir, de hablar, de producir o de estar disponible para todo el mundo.

El cuerpo casi siempre lo sabe antes que la cabeza.

11. Aprende a mirar tus síntomas sin asustarte y sin normalizarlos

Escuchar al cuerpo no significa asumir que cada síntoma es una enfermedad.

Pero tampoco significa decir: “Así somos las mujeres.”

El dolor menstrual puede ser común, pero no normal. Un dolor que interfiere con la vida cotidiana merece evaluación. También conviene consultar si los períodos se vuelven progresivamente más dolorosos, abundantes o irregulares.

**Busca
valoración
médica si, por
ejemplo:**

- el sangrado dura más de 7 días;
- necesitas cambiar la toalla, copa o tampón cada 1–2 horas;
- tienes sangrado entre períodos o después de las relaciones sexuales;
- el dolor menstrual te impide realizar tus actividades;
- presentas mareos, desmayos o falta de aire asociados al sangrado;
- tus períodos previamente regulares se vuelven persistentemente irregulares;
- desaparece la menstruación sin una explicación esperable.

El sangrado abundante puede tener diferentes causas y, en algunos casos, asociarse con anemia u otras condiciones que necesitan estudio.

Escucharte también significa saber cuándo pedir ayuda.

12. Cambia “disciplina” por “fidelidad a ti”

Quizás este sea el cambio más importante.

La disciplina tradicional dice: “Hazlo aunque no tengas ganas.”

Pero serte fiel implica curiosidad, hacerte preguntas mientras te exploras:

“¿Cómo puedo ayudar a este cuerpo a sentirse y estar mejor hoy?”

A veces la respuesta será: “Entrena.”

A veces: “Come.”

A veces: “Duerme.”

A veces: “Ve al médico.”

A veces: “Sal de esa relación.”

A veces: “Deja el teléfono.”

A veces: “Llora.”

A veces: “Muévete aunque no tengas ganas.”

Escucharte no es hacer siempre lo fácil, sino hacer y/o sentir lo necesario, aunque sea incómodo.

FINALMENTE: Llévate la contraria, CUESTIÓNATE.

Si acostumbras a escuchar al juez dentro de ti, si acostumbras a criticarte, exigirte y pensar que no haces lo suficiente.

Eso sí CUESTIÓNALO y llévale la contra.

Pon en tela de duda las voces en tu cabeza que no son consideradas ni compasivas con tu ser.

Imagina que esas 2 voces conversan, hazte muchas preguntas.

Las preguntas son para abrir caminos, para vislumbrar posibilidades, para explorarte desde la curiosidad y apertura a lo que surja, sin juicios.

Existe una autoexigencia muy bien camuflada como autocuidado.

La que dice que existen los horarios perfectos, comidas ideales, entrenamientos perfectos y una mujer intentando cumplirlos todos sin fallar.

Pero cuidarte de verdad es aprender a reconocer cuándo necesitas empujar un poco y cuándo necesitas soltar, cuándo hay que hacer un esfuerzo y cuando hay que parar.

Es posible dejar de vivir en guerra:

Que tu menstruación deje de ser algo que esconder.

Que tus emociones dejen de ser algo que combatir.

Que tu hambre deje de ser tu enemiga.

Que el descanso deje de ser un premio.

Que el movimiento deje de ser castigo.

Y que tu cuerpo deje de ser el lugar que intentas modificar y comience a convertirse en lo que siempre fue: **tu casa**.

Deja de intentar controlar y luchar con tu cuerpo, mejor aprende a vivir dentro de él.

Empieza hoy mismo a sentirte diferente

Agenda tu sesión de escaneo
GRATIS

Majolística

www.majolistica.com



GUÍA PARA MUJERES LISTAS PARA CUIDARSE SIN VIVIR EN GUERRA CONSIGO MISMAS

No más hábitos, vuelve a tu cuerpo

