



MANUAL PARA

MAMÁS PRÁCTICAS



¿Quién soy? - Psic. Erika Zabe

Mi nombre es Erika ZaBe soy psicóloga y coach. Comparto información de alto valor dirigida a madres solteras y mujeres con hijos en procesos terapéuticos. Tengo dos hijos que me ayudan a poner en práctica todo mi conocimiento y el máximo de mi potencial para ejercer con amor y cariño “El arte de Ser Madre”. He realizado esta guía para ayudarte de manera específica con situaciones que he visto recurrentes en todos los casos que he revisado y que han salido adelante con esta valiosa información que hoy está disponible para ti.

5 Aspectos Psicológicos de la Personalidad Práctica aplicados a la maternidad.

La personalidad práctica se relaciona con la eficacia o bien la capacidad de fijar y alcanzar objetivos de manera directa, sencilla y rápida mediante la acción.

La maternidad no contiene un instructivo, pero este manual puede darte valiosas herramientas que puedes aplicar desde ahora mismo, así que presta mucha atención.

"Se aprende a ser práctica, practicando..."

Puedes lograr mejorar la relación afectiva que vives hoy con tus hijos trabajando cada día en conseguirlo.

Ser práctica es ser eficaz de la manera más fácil y rápida posible.

1. Toma decisiones adecuadas

Consiste en saber que existen diversos caminos para llegar a una meta, no importa si las cosas salen bien, la clave es reponerse ante cualquier desafío que se presente.

Es necesario realizar un inventario de cómo han sido tus decisiones de vida y de qué manera la han impactado.

Mira atentamente las siguientes pestañas:

Decisión

Acción

Resultado

El resultado de lo que hoy vives, antecedió a un conjunto de decisiones que previamente tomaste; es decir, tus resultados son sólo decisiones llevadas a la acción.

Ahora revisemos que hay detrás de las decisiones.

Manual

para Mamás Prácticas

Pensamientos

Emociones

Decisión

Previo a la decisión necesitamos de la lógica y seguridad de hacer algo; y esto proviene de los pensamientos, la emoción es el motor que nos impulsa a decidir.

EJERCICIO 1. PROCESO CONSCIENTE

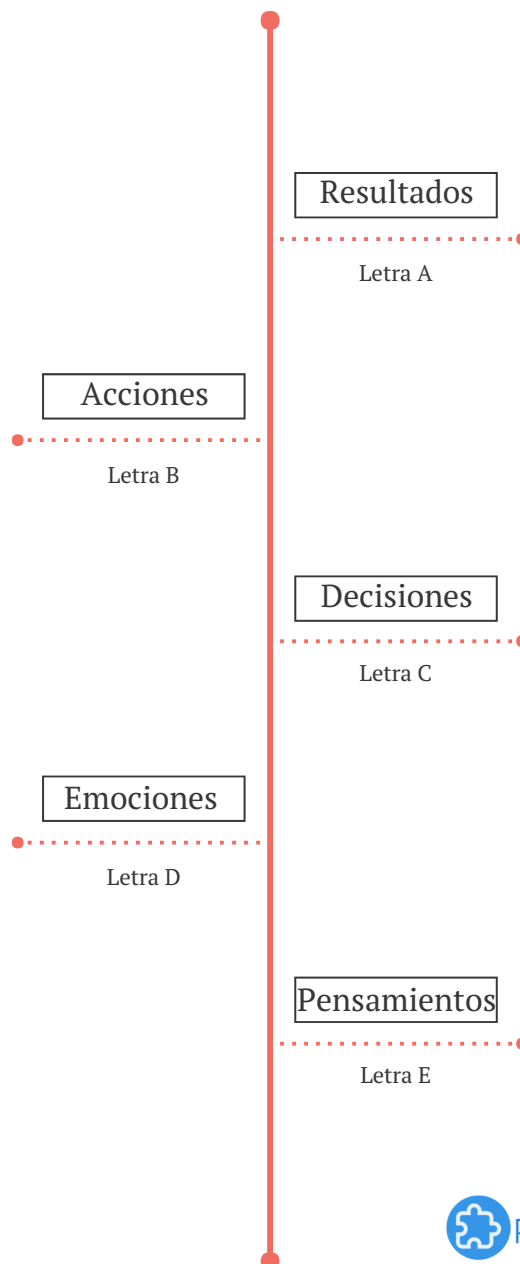
Revisemos una situación actual a profundidad
a) ¿Cómo es la relación afectiva con tus hijos?

b) ¿Qué has hecho para que la relación sea de esa manera?

c) ¿Qué crees que está en tus manos hacer a favor de la relación?

d) ¿Cuáles son tus motivaciones para mejorar?

e) ¿Qué razones tienes para sentir y actuar cómo lo haces?



2. Asume riesgos

Aplica en todos los ámbitos de tu vida; esto incluye cambios laborales, familiares, emocionales e incluso económicos, en este punto es importante reconocer si existe temor a fallar. Es importante lograr que el miedo no te paralice. Atrévete a dar un giro y ser radical.

Recuerda que el riesgo implica que puedes ganar, además quien no arriesga, se frustra y queda en esa persona la idea de "que hubiera pasado".

Ejercicio. 2

Sorprende a tus hijos



Realiza algo que salga completamente de la rutina y te lleve a otro nivel. Te voy a poner 2 ejemplos, puedes adquirir una nueva mascota o también podrías realizar un viaje de fin de semana, ¡lleva a cabo una experiencia inolvidable!

3. No vivas de elogios ni críticas.

Siempre existirá aprobación y desaprobación de las personas pero eso no debe influir en la estabilidad emocional de una mujer que cree en sí misma y hace lo que ama.

Una madre emocionalmente estable no se deja influenciar ni por buenas o malas palabras, pues está perfectamente convencida de quién es en realidad y no necesita que alguien externo le diga cómo llevar su vida o sus decisiones.

Ejercicio 3.

Rompiendo palabras

Escribe en una hoja aquellos juicios que has recibido, en la última semana, lee lo que dice y después dí: "Nada de esto es real, decido manifestar mi esencia, sé quien soy" luego rompe la hoja.



4. Se Coherente

Tener perfecta claridad que los actos pesan más que las palabras, hay que actuar, pensar y comportarse de manera congruente.

Ejercicio 4. Implementa la coherencia

- Examina si tus actitudes y palabras no cambian radicalmente según el lugar y las personas con quien estés.
- Piensa en la coherencia que exiges de los demás y si tu actúas y correspondes de la misma forma.
 - Considera que algunas veces puedes estar equivocado, escucha, reflexiona, infórmate y corrige si es necesario.
- Evita discusiones y enfrentamientos por cosas sin importancia.

Recuerda que: Representas ejemplo de vida para tus hijos.

5. Sé humilde

Cuida de todo tu entorno, principalmente lo más cercano a ti; tus pensamientos, tus sentimientos, tus seres amados.

Reconoce que otras personas pueden aportar favorablemente a tu vida sin provocar que te sientas inferior, al contrario, abre tu mente a nuevo conocimiento.

Ejercicio 5.

Aprende y enseña a gestionar emociones

Es importante que alimentes el hábito de reconocer las emociones y revisar que pensamientos están vinculados, por eso te presento un par formato sencillo y muy poderoso que puedes realizar incluso con tus hijos.



Hoy me siento...

♥ FECHA

♥ LAS EMOCIONES DE HOY:

1

2

3

4

5

6

♥ PENSAMIENTOS DEL
DÍA



 Psyc Erika Zabe

♥ ¿QUÉ PUEDO MEJORAR MAÑANA?

Para Reflexionar...

Hemos revisado juntas los 5 aspectos de la Personalidad Práctica, recuerda que puedes aplicarlos en todos los aspectos de tu vida, pero me gustaría dejarte estas preguntas y decirte que los ejercicios están enfocados específicamente en la maternidad.

Ahora dime:

¿Puedes pensar qué puntos practicas más en tu vida?

¿Cuáles son un área de oportunidad en los que puedes trabajar ahora mismo?

¿Qué aspectos inculcas a tus hijos a través del ejemplo?

Manual

para Mamás Prácticas

Acerca de ti

Me encantará saber acerca de ti, tus comentarios y opiniones, así que te animo a que me escribas un email a info@psycerikazabe.com para que me compartas tu experiencia con esta guía.

Te espero en mi sitio web, que tiene mucho contenido que puede ayudarte y guiarte a entender más de procesos que nuestros hijos viven, ya sea por su edad, por el contexto y cómo todo lo externo les impacta y además cómo trabajar en su interior para brindarles herramientas que les permitan mayor actividad y por supuesto mejorar el vínculo afectivo, todo esto y más lo encontrarás en

psyc.erikazabe.com

