



## 1. ¿Qué es la culpa? Conoce sus causas e implicaciones

La culpa es una emoción compleja que surge cuando creemos que hemos infringido las normas sociales, morales, jurídicas o religiosas y hemos causado de alguna manera directa o indirecta un daño a nosotros mismos u a otras personas.

La culpa surge de la impresión subjetiva de haber dañado a alguien pero no es necesario que sea un daño REAL. Es decir depende de la responsabilidad moral y el sentido de responsabilidad no del hecho en sí.

Lo que una persona considera una falta o error puede no tener el mismo efecto en otra. La interpretación que hacemos de nuestros actos y la percepción subjetiva de haber incumplido las normas son factores determinantes en la aparición de la culpabilidad

Las normas sociales son fundamentales la convivencia como sociedad. La educación nos ayuda a interiorizar las normas para que se conviertan en guías de nuestro comportamiento.

La culpa actúa como una alarma que nos indica si estamos cumpliendo con esas normas y si nuestras acciones podrían dañar nuestras relaciones sociales.

La culpa nos motiva a evitar dañar a otras personas y en su caso reparar el daño causado o a resolver los errores que hemos cometido. Así una culpa adecuada nos mantiene involucrados en la sociedad y nos ayuda a formar parte del grupo.



## 2. Comprender la culpa: Diferencias entre la culpa adaptativa y desadaptativa

La culpa es un sentimiento que debería motivarnos a reparar nuestras acciones cuando hemos causado un perjuicio a otros. Pero en algunos casos, esta culpa puede desbordarse y perder su función original.

La culpa desadaptativa es un sentimiento destructivo que puede invadir nuestra conciencia y afectar negativamente nuestro bienestar emocional. Es importante reconocer cuando la culpa se vuelve excesiva y buscar formas de gestionarla de manera saludable

### ADAPTATIVA

- Cuando hacemos algo objetivamente incorrecto o hacemos daño a alguien
- La culpa es adecuada a la situación, proporcional, justificada y temporal
- Nos motiva a disculparnos, asumir la responsabilidad y modificar nuestros comportamientos



### DESADAPTATIVA

- No está relacionada con una transgresión real o esta se catastrofiza y se exagera
- La culpa es desproporcionada, persistente y/o irracional
- Se experimentan sentimientos de culpa excesivos, hay autocastigo y una gran dificultad para perdonarse a uno mismo



Experimentar culpa de manera muy frecuente o con una intensidad excesiva puede llevarnos a desarrollar problemas de autoestima, ansiedad, depresión e incluso trastornos de salud mental más graves. Pero también afecta a nuestras relaciones interpersonales. Cuando nos sentimos culpables, es posible que busquemos el perdón de los demás y tendamos a ser excesivamente complacientes.

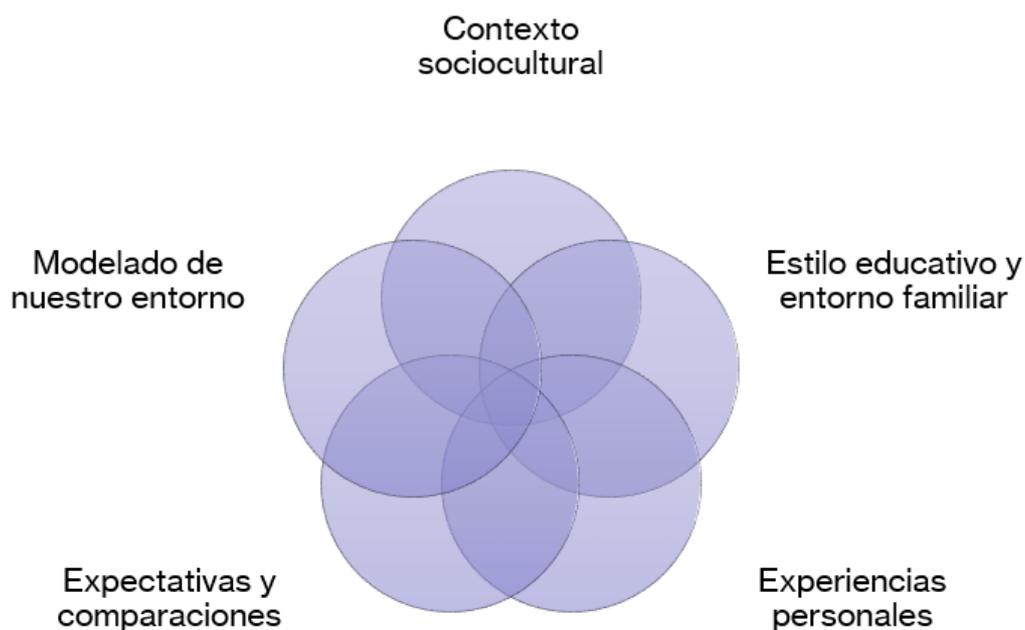


### 3. El origen de la culpa: como aprendemos a sentirnos culpables

La culpa es resultado de la autoevaluación y el sentido de responsabilidad que desarrollamos. Es algo que aprendemos a lo largo de nuestra vida.

A través de las diferentes experiencias interpersonales, primero con nuestra familia y luego con el resto de la sociedad, aprendemos creencias, valores y normas que influyen en nuestra percepción de lo que está bien y mal.

Si el aprendizaje de las normas es excesivamente rígido la culpa puede convertirse en un hábito aprendido durante la infancia y retroalimentarse a lo largo de la vida con múltiples repeticiones en diferentes ámbitos.





G R O W P S Y

## 4. Culpa y pensamiento ¿cómo nos influyen?

La culpabilidad es una emoción que tenemos la sensación de experimentar de manera pasiva. Sin embargo, podemos influir en ella a través de nuestros pensamientos. Nuestro discurso interno alimenta la culpabilidad y la transforma en un sentimiento prolongado

Identifica una situación reciente en la que hayas experimentado sentimientos de culpa. Puede ser algo pequeño o algo significativo, pero es importante que identifiques la culpa. A continuación escribe esa situación en detalle, describiendo qué sucedió y cómo te hizo sentir. Sé lo más específico posible.

A continuación ve a las tres columnas que hay debajo.

En la primera columna escribe los pensamientos negativos asociados a la culpa, la interpretación de la situación que te despierta esa emoción.

En la segunda columna evalúa cada pensamiento y pregúntate ¿Hay una falta real en la situación o tus pensamientos lo están magnificando? ¿Estás responsabilizándote de emociones y acciones ajenas? ¿Hay otras personas implicadas en estas acciones que podrían haber actuado? ¿Tenías capacidad REAL de influir en la situación?. Tras analizar todo esto indica si es una culpa adaptativa o desadaptativa.

Finalmente, en la tercera columna escribe formas de reconocer y compensar esas faltas o infracciones si la culpa es adaptativa, pero si es des adaptativa piensa en todo lo que nos hemos cuestionado y busca forma más sanas de expresarlo.

Procura encuadrarlo en un momento concreto, ser objetivo con lo que ha sucedido y realizar una ajustada atribución de responsabilidad.



G R O W P S Y

# Situación

---

---

---

---

---

<b>Pensamientos cuando recuerdo la situación</b>	<b>¿Es adaptativa o desadaptativa?</b>	<b>Acciones para reparar el daño / Pensamientos realistas alternativos</b>