

## CÓMO REACCIONAR AL SENTIR CULPA

### SENTIR CULPA VS SER CULPABLE

Uno de los contenidos mentales que más sufrimiento puede causar en la relación con otras personas es el **sentimiento de culpa**. Sentirse culpable nos lleva a dar muchas vueltas a las situaciones que han generado esa culpa.

La culpa nos puede invitar a evitar situaciones o a actuar de una forma determinada para evitar sentir más culpa; lo que en ocasiones nos puede alejar de lo que nos importa.

Puede aparecer por tener que tomar decisiones difíciles respecto a la salud o por tener temas no resueltos en el pasado con ciertas personas. Podemos tener exigencias poco asequibles y muchos **“tengo que”** o **“debería”**, que nos generan culpa si no cumplimos.



- ✓ **Identificar** la culpa, darnos cuenta de que la sentimos y notar su contenido y de dónde proviene; nos puede ayudar a llevarla con nosotros sin evitarla. Es un primer paso para mandar nosotros y actuar en dirección a lo importante, aunque esta acción nos haga sentir culpables.
- ✓ **Sentir** culpa no significa necesariamente que tengamos que asumir culpa ante una situación. Muchas veces esa sensación de culpa se genera por reglas sociales, culturales o incluso familiares.
- ✓ **Date permiso** de sentir culpa, ello no te impide elegir actuar tal como te importa.
- ✓ Ante la situación que te genera culpa, **pon en tu lugar a una persona importante para ti**. Pregúntate cómo tratarías a esa persona. Trátate a ti mismo como la trataría a ella. Sé amable contigo mismo.
- ✓ Separa el pasado del presente. **Céntrate en el ahora**.

