

CULPA

¿QUÉ ES?

Reacción emocional a la convicción o pensamiento de ser responsable de una decisión, un comportamiento, una omisión o un daño que genera un malestar personal cuando se produce de **manera excesiva en frecuencia, intensidad o duración.**

¿CÓMO RECONOCERLA

- Sientes **remordimientos.**
- Tienes la sensación de no actuar como **crees que se espera** de ti.
- Tienes sentimientos de **inseguridad e inferioridad.**
- Tienes dificultades para **pensar en ti misma**, por miedo a considerarte una egoísta.
- Potencias la **autocrítica** ante cualquier reproche que recibes.
- Das más importancia a lo que quieren **las demás personas** y como éstas perciben el mundo, que a como son tus percepciones o lo que deseas.
- Te genera **angustia**, ansiedad.
- Te provoca **sentimientos** recurrentes **negativos.**

¿CÓMO HACERLE FRENTE?

- Mira la situación con **objetividad**, asume tu parte de responsabilidad, pero también valora las cuestiones/situaciones que hayan podido influir.
- Es una **oportunidad para que mejores.** Si eres consciente de tus actos, tienes la oportunidad de cambiar y mejorar.
- Se **compasiva tus errores**, las personas somos imperfectas, fallamos y cometemos errores.
- Intenta ver la **complejidad de la situación.** Hay circunstancias que escapan a tu control.
- Busca un **equilibrio** saludable entre asumir la responsabilidad apropiada y la culpa desproporcionada.
- Pide **disculpas.** Te ayudará a que mejores la visión de ti misma y te sientas mejor.
- **Intercambia puntos de vista**, te puede ayudar a ver la situación de otra manera.

**La culpa es como un saco de ladrillos:
solo hay que descargarlo.**

Al pacino.