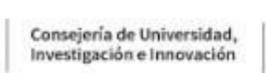


TALLER 5: ADIÓS CULPA. AUTOCOMPASIÓN.

Liberarte de la culpa para vivir
con mayor bienestar y
autenticidad.

Imparte: Ester Redolosi Sánchez
Psicóloga sanitaria: AN05714

 Junta de Andalucía |  Consejería de Universidad,
Investigación e Innovación |  Andalucía Emprende
Fundación Pública Andaluza



¿POR QUÉ HABLAR DE LA CULPA?

- La culpa es una emoción universal.
- Nos limita, nos castiga y nos impide avanzar.
- Hoy aprenderemos a gestionarla de forma saludable.



¿QUÉ ES LA CULPA?

No es una emoción básica. Es una emoción secundaria y un estado emocional complejo: interacción de normas, valores y expectativas. Surge de la interacción con normas, valores y expectativas.

Combina:



Miedo

Tristeza



Ansiedad

Autocastigo



+



+



+



=

CULPA



¿DE DÓNDE VIENE LA CULPA?

La culpa no aparece de la nada. Se forma a lo largo de nuestra vida y está influida por diferentes factores:

Factores que influyen en la culpa:

✓ **Educación y crianza**

"Si no haces esto, me harás sentir mal." / "Los buenos hijos no dicen que no."

✓ **Sociedad y cultura**

Creencias como "Las mujeres deben sacrificarse por su familia" o "Los hombres no deben mostrar debilidad."

✓ **Creencias personales**

"Si cometo un error, no merezco que me quieran." / "Debo ser perfecto/a para ser valioso/a."

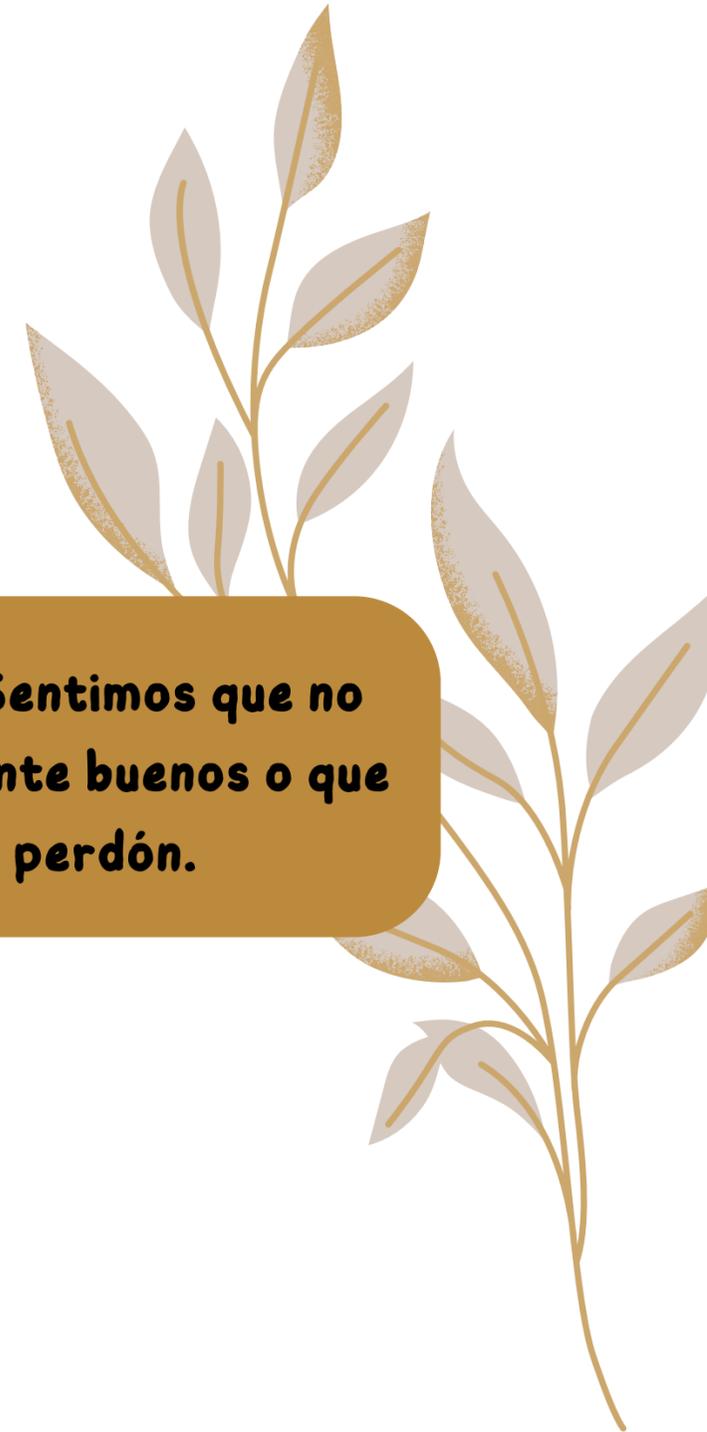


EJERCICIO REFLEXIVO:

Piensa en una culpa que sientes con frecuencia. ¿Viene de ti o te la inculcaron? ¿Realmente es tuya o aprendida?

✨ **Objetivo:** Comprender que muchas veces la culpa no es nuestra, sino aprendida. Cuando identificamos su origen, podemos empezar a soltarla.

¿CÓMO NOS AFECTA LA CULPA?



ANSIEDAD Y ESTRÉS: Pensamientos repetitivos sobre lo que hicimos mal, sensación de inquietud constante.

1

2

AUTOEXIGENCIA EXTREMA: Nos ponemos estándares inalcanzables por miedo a cometer errores.

3

BAJA AUTOESTIMA: Sentimos que no somos lo suficientemente buenos o que no merecemos perdón.

💡 **Ejemplo real:**

Alguien que siente culpa por descansar, porque cree que siempre debe ser productivo/a, acaba agotado/a y con ansiedad.



MITOS SOBRE LA CULPA

MITO

- ✗ "Si no siento culpa, soy una mala persona."
- ✗ "La culpa me ayuda a mejorar."
- ✗ "Si me perdono, significa que justifico lo que hice."
- ✗ "Debo sentirme culpable para demostrar que me importa."

REALIDAD

- ✓ La culpa no es sinónimo de moralidad. Se puede actuar con responsabilidad sin castigarse.
 - ✓ No es la culpa, sino la reflexión y el aprendizaje lo que nos hace crecer.
 - ✓ Perdonarse no es excusarse, es aprender del error sin arrastrar el sufrimiento.
 - ✓ Sentir culpa no cambia el pasado. Lo que importa es qué hacemos después.
- 



TIPOS DE CULPA

CULPA SANA

- ✓ Nos ayuda a aprender y corregir errores.
- ✓ Nos impulsa a actuar con responsabilidad.
- ✓ Genera cambios positivos en nuestro comportamiento.

Ejemplo: Me equivoqué en el trabajo, aprendo de ello y mejoro para la próxima vez.

CULPA TÓXICA

- ✗ Nos paraliza y nos hace sentir indignos.
- ✗ Genera ansiedad y autocastigo.
- ✗ Nos mantiene atrapados en el pasado.

Ejemplo: Cometí un error en el trabajo y me siento incapaz de perdonarme, pensando que no soy lo suficientemente bueno/a.

- La culpa sana nos permite reconocer nuestros errores y mejorar sin castigarnos.
- La culpa tóxica, en cambio, nos impide avanzar, nos llena de remordimiento y nos hace sentir indignos.

Aprender a gestionar la culpa de manera saludable para convertirla en un motor de crecimiento en lugar de un freno.



CUIDARME ES MI SÚPERPODER

¿CÓMO SABER SI MI CULPA ES SANA O TÓXICA?

Para diferenciar si la culpa que sentimos es sana o tóxica, podemos hacernos algunas preguntas clave:

¿ESTA CULPA ME AYUDA A MEJORAR O SOLO ME HACE SUFRIR?

- ✓ Culpa sana: Me impulsa a corregir un error y tomar acciones responsables.
- ✗ Culpa tóxica: Me castigo mentalmente sin posibilidad de cambio ni mejora.
- ◆ Ejemplo:
 - Sana: Olvidé el cumpleaños de un amigo, me disculpo y lo compenso.
 - Tóxica: Me siento horrible por olvidarlo y creo que soy una mala persona.

¿LA CULPA ESTÁ BASADA EN HECHOS O EN EXPECTATIVAS IRREALES?

- ✓ Culpa sana: Surge de una acción concreta que puedo modificar.
- ✗ Culpa tóxica: Proviene de exigencias excesivas o creencias que no siempre son justas.

◆ Ejemplo:

Sana: Me equivoqué en mi trabajo y asumo mi responsabilidad.

Tóxica: Creo que debo ser perfecto/a en todo momento y no cometer errores.

¿PUEDO SOLUCIONAR LO QUE HICE O SIGO ATRAPADO/A EN LA CULPA?

- ✓ Culpa sana: Reconozco el error, busco soluciones y sigo adelante.
 - ✗ Culpa tóxica: Me quedo atrapado/a en el remordimiento sin avanzar.
- ◆ Ejemplo:
- Sana: Me doy cuenta de que herí a alguien, me disculpo y aprendo de ello.
 - Tóxica: Aunque ya pedí perdón, sigo sintiéndome culpable durante mucho tiempo.

¿ESTOY EXAGERANDO MI RESPONSABILIDAD EN LO OCURRIDO?

- ✓ Culpa sana: Asumo mi parte de responsabilidad, sin cargar con lo que no me corresponde.
 - ✗ Culpa tóxica: Me culpo por cosas que no dependen de mí.
- ◆ Ejemplo:
- Sana: No pude ayudar a alguien en un momento difícil, pero hice lo que estaba a mi alcance.
 - Tóxica: Creo que todo dependía de mí y me siento culpable por no haber hecho más.

¿ME TRATO CON COMPASIÓN O CON DUREZA CUANDO SIENTO CULPA?

- ✓ Culpa sana: Me permito aprender sin autodestruirme.
 - ✗ Culpa tóxica: Me hablo con dureza, como si no mereciera perdón.
- ◆ Ejemplo:
- Sana: "Todos cometemos errores, lo importante es aprender de ellos."
 - Tóxica: "Soy un desastre, nunca hago nada bien."



☞ Si la culpa te ayuda a aprender y seguir adelante, es sana.

☞ Si la culpa te bloquea, te castiga y no te deja avanzar, es tóxica.

💡 Aprender a diferenciar estos dos tipos de culpa es clave para liberarnos de la culpa innecesaria y vivir con más paz.

¿DEPENDE DE NOSOTROS TENER UNA CULPA SANA O TÓXICA?

💡 Sí y no. La culpa es una respuesta emocional que surge automáticamente, pero cómo la gestionamos depende de nosotros.

Si la transformamos en aprendizaje y crecimiento, se convierte en una culpa sana.

Si nos castiga sin sentido, se convierte en culpa tóxica.

LO QUE NO PODEMOS CONTROLAR:

- 1 Que la culpa aparezca:** Es una reacción natural cuando sentimos que hemos hecho algo mal.
- 2 Nuestra historia personal:** La educación, la cultura y las experiencias pasadas influyen en cómo vivimos la culpa.
- 3 Los juicios de los demás:** A veces sentimos culpa porque nos han enseñado a vernos como responsables de todo.

LO QUE SÍ PODEMOS CONTROLAR:

- ✓ Cómo interpretamos la culpa → ¿Es realista o exagerada?
- ✓ Cómo la gestionamos → ¿Nos sirve para mejorar o nos castiga sin razón?
- ✓ Si la transformamos en aprendizaje o sufrimiento → ¿Nos ayuda a crecer o nos hace daño?

EJEMPLO DE ELECCIÓN CONSCIENTE:

☁ Situación: Olvidaste el cumpleaños de un amigo.

● Opción 1 - Culpa Sana:

"Me equivoqué, pero puedo disculparme y hacer algo especial para compensarlo."

● Opción 2 - Culpa Tóxica:

"Soy una mala amiga, seguro que me odia. No merezco su amistad."

Conclusión: La situación es la misma, pero la interpretación cambia.

CÓMO CONVERTIR LA CULPA EN ALGO SALUDABLE

- 1 Reconócelo sin exagerar → "Me equivoqué, pero eso no define quién soy."
- 2 Aprende y repara si es necesario → "¿Qué puedo hacer diferente la próxima vez?"
- 3 No te castigues innecesariamente → "Merezco perdonarme y seguir adelante."

💡 El problema no es sentir culpa, sino quedarnos atrapados en ella.

✨ **APRENDER A GESTIONAR LA CULPA ES UN ACTO DE AUTOCUIDADO Y CRECIMIENTO.**



CUIDARME ES MI SÚPERPODER

DIFERENCIAR RESPONSABILIDAD Y CULPA

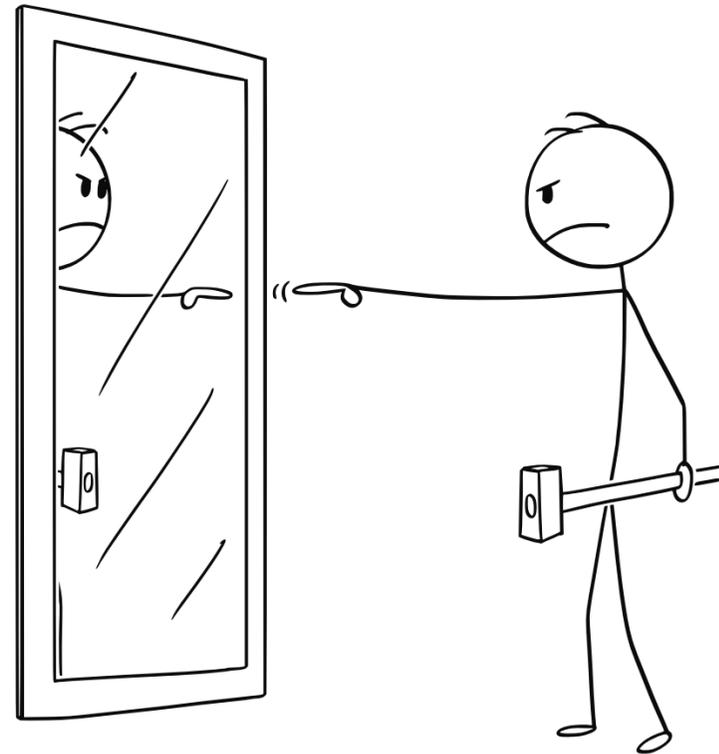
La clave para gestionar la culpa es saber diferenciarla de la responsabilidad.

CULPA

ME DEJA ATRAPADO
EN EL ERROR

ME HACE SUFRIR
SIN ACCIÓN
POSITIVA

ME CASTIGA Y ME
PARALIZA



RESPONSABILIDAD

ME PERMITE
APRENDER Y
MEJORAR

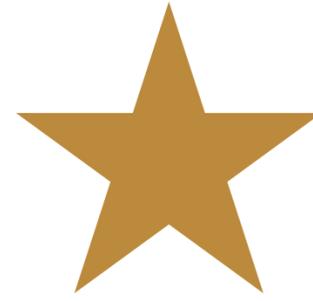
ME IMPULSA A CORREGIR
LO QUE PUEDO CAMBIAR

ME AYUDA A
CRECER SIN
CASTIGARME

La responsabilidad me ayuda a mejorar, la culpa solo me hace sufrir sin solución.

1. RECONOCERLA SIN JUZGARTE

- ◆ En lugar de castigarte, identifica la emoción: "Me siento culpable por..."
- ◆ No te juzgues por sentir culpa, es una emoción natural.



2. IDENTIFICAR SU ORIGEN

- ◆ Pregunta: ¿Esta culpa viene de algo real o es aprendida?
- ◆ ¿Proviene de mi educación, cultura o creencias personales?

TRANSFORMANDO LA CULPA EN APRENDIZAJE

Para dejar atrás la culpa y convertirla en crecimiento, sigue estos 4 pasos clave:

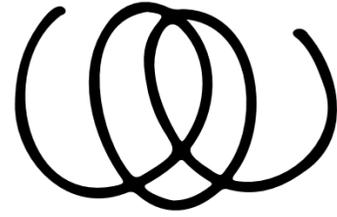
3. CUESTIONAR SU VALIDEZ

- ◆ Pregunta: ¿De verdad hice algo malo o solo me exijo demasiado?
- ◆ ¿Me estoy castigando?



4. REEMPLAZARLA POR AUTOCOMPASIÓN

- ◆ Háblate como hablarías a un amigo en la misma situación.
- ◆ En lugar de "Soy terrible por esto", intenta: "Cometí un error, pero aprendo de él."



EJERCICIO:



- 👉 Piensa en una culpa que sueles sentir.
- ◆ Aplica estos 4 pasos y anota qué cambia en tu perspectiva.
- 📢 Conclusión: La culpa no nos define, pero sí podemos usarla para crecer.



"No necesito ser perfecto/a para merecer amor y respeto."

¿QUÉ ES LA AUTOCOMPASIÓN?



ES TRATARNOS CON
AMABILIDAD CUANDO
COMETEMOS ERRORES.

ES ENTENDER QUE TODOS
FALLAMOS Y ESO NO NOS
HACE MENOS VALIOSOS

ES ELEGIR APRENDER EN
LUGAR DE CASTIGARNOS.

¿COMO APLICARLA CUANDO SENTIMOS CULPA?

- ♥ En lugar de "No debería haber hecho esto", decir:
"Hice lo mejor que pude en ese momento."
- ♥ En lugar de "Soy un fracaso", decir: "Soy humano/a y puedo aprender de esto."

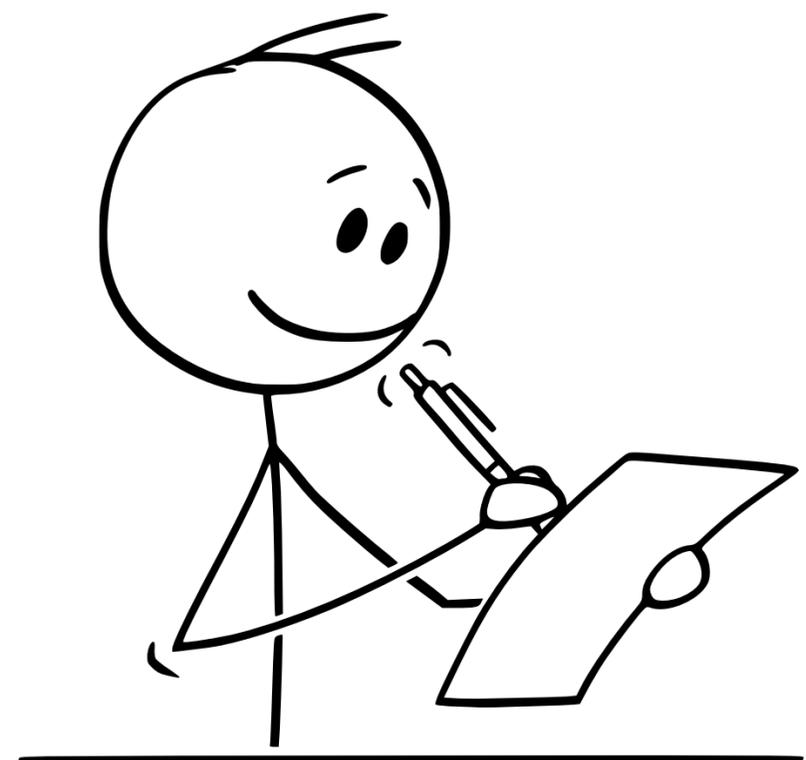
LA CULPA NOS HUNDE, LA AUTOCOMPASIÓN NOS LEVANTA.

1. CARTA DE LIBERACIÓN DE LA CULPA

Ejercicio para soltar la culpa y transformarla en paz interior.

Instrucciones:

- 1** Piensa en una culpa específica que llevas tiempo cargando.
- 2** Reflexiona: ¿Realmente es tu responsabilidad? ¿Te has castigado en exceso?
- 3** Escribe una carta para liberarte de esa culpa, expresando comprensión y perdón hacia ti mismo/a.



Ejemplo de carta:

"Querido/a [tu nombre],"

"Sé que has estado sintiéndote culpable por [situación]. Pero quiero recordarte que hiciste lo mejor que pudiste en ese momento con lo que sabías y tenías disponible."

"Sostener esta culpa no cambia el pasado, pero sí puede limitar tu presente y futuro. Hoy elijo soltar esta culpa y abrazar el aprendizaje que me deja."

"Me perdono con amor y me permito avanzar sin este peso. Merezco vivir en paz."

"Con cariño, [Tu nombre]."

2. VISUALIZACIÓN GUIADA: SOLTAR LA CULPA

Ejercicio para liberar la culpa a través de la imaginación y la relajación.

 Instrucciones para la visualización:

- 1** Cierra los ojos y respira profundamente tres veces.
- 2** Imagina que la culpa es un objeto pesado (una piedra, una mochila, una cadena...).
- 3** Observa cómo se siente cargar con ese peso. ¿Dónde lo sientes en tu cuerpo?
- 4** Ahora, visualiza un lugar seguro y tranquilo (una playa, un bosque, un río).
- 5** Suelta ese objeto, déjalo caer, lánzalo al mar o entrégaselo al viento.
- 6** Siente la ligereza en tu cuerpo y en tu mente.
- 7** Respira hondo y abre los ojos.

La culpa nos pesa solo si la seguimos cargando. Podemos soltarla y seguir adelante con más liviandad y paz.

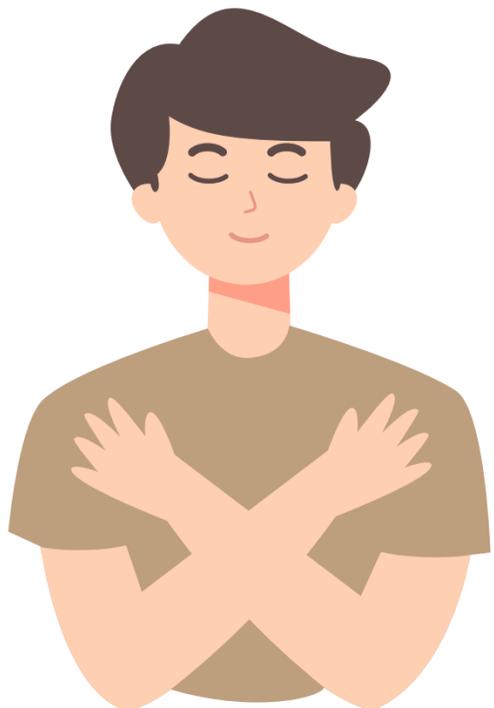


3. COMPROMISO PERSONAL: LIBERÁNDOME DE LA CULPA

Me comprometo a ...

 Instrucciones:

- 1** Reflexiona sobre lo que has aprendido sobre la culpa.
- 2** Piensa en un cambio que quieras hacer en tu manera de gestionarla.
- 3** Escribe un compromiso contigo mismo/a para liberarte de la culpa innecesaria.



Soltar la culpa es una elección diaria. Cada paso cuenta.



4. MANTRAS PARA LIBERARTE DE LA CULPA

REPITE ESTAS FRASES PARA
RECORDARTE QUE PUEDES
SOLTAR LA CULPA Y VIVIR EN
PAZ.

"Hice lo mejor que pude con lo que sabía en ese momento."

"Merezco aprender sin castigarme a mí mismo/a."

"Poner límites no me hace egoísta, me hace auténtico/a."

"La culpa no define mi valor como persona."

"Me permito soltar el pasado y seguir adelante con amor."

La forma en que nos hablamos cambia la forma en que nos sentimos.

CUIDARME ES MI SÚPERPODER

✨ "LA CULPA NO DEFINE TU VALÍA." ✨



Te mereces soltarla y avanzar con
ligereza.



Muchas gracias



- Ester Redolosi
- eredolosi@gmail.com
- 625136968
- www.esterredolosi.com

Nos vemos en el próximo taller el 21
de abril
"Síndrome de la vida ocupada"



