




# 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."



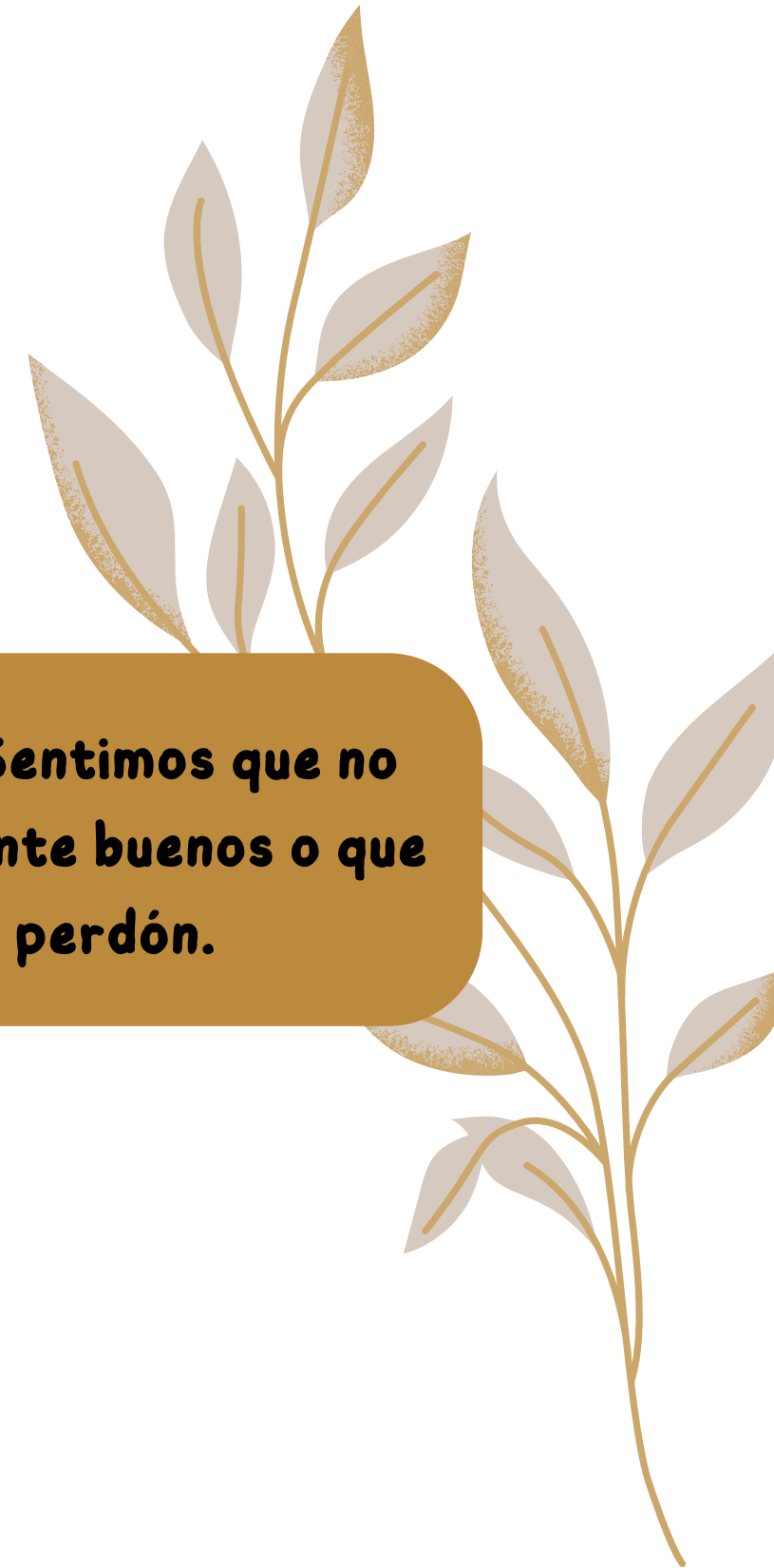
## **EJERCICIO REFLEXIVO:**

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

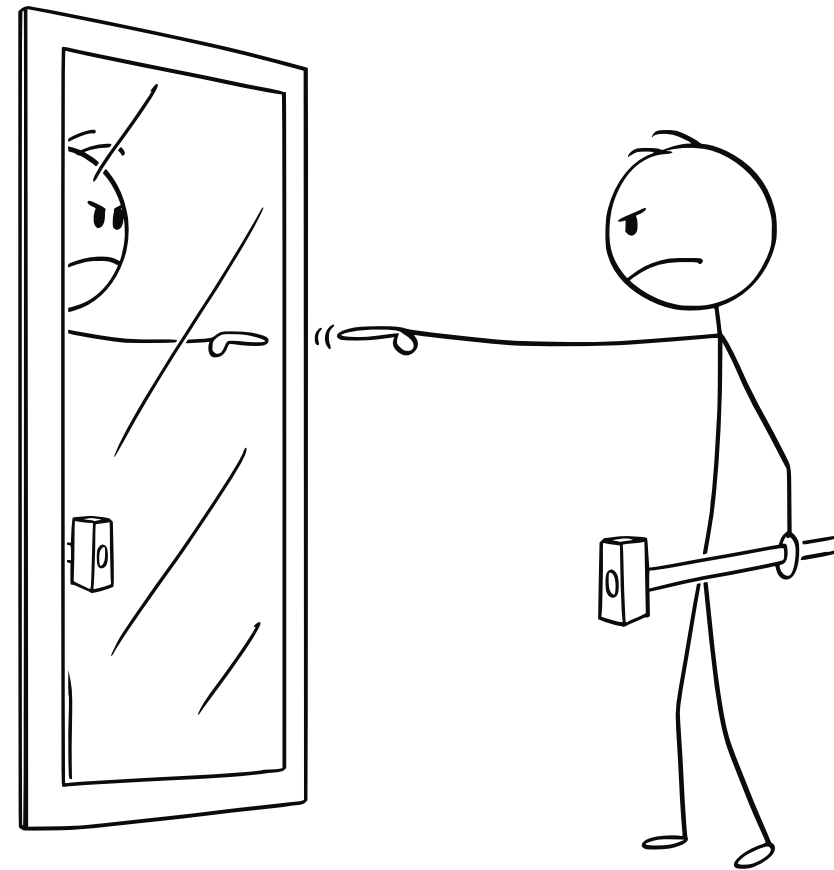
La clave para gestionar la culpa es saber diferenciarla de la responsabilidad.

### **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

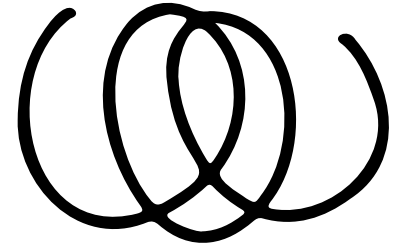
- ◆ Pregunta: ¿De verdad hice algo malo o solo me exijo demasiado?
- ◆ ¿Me estoy castigando?



## 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."

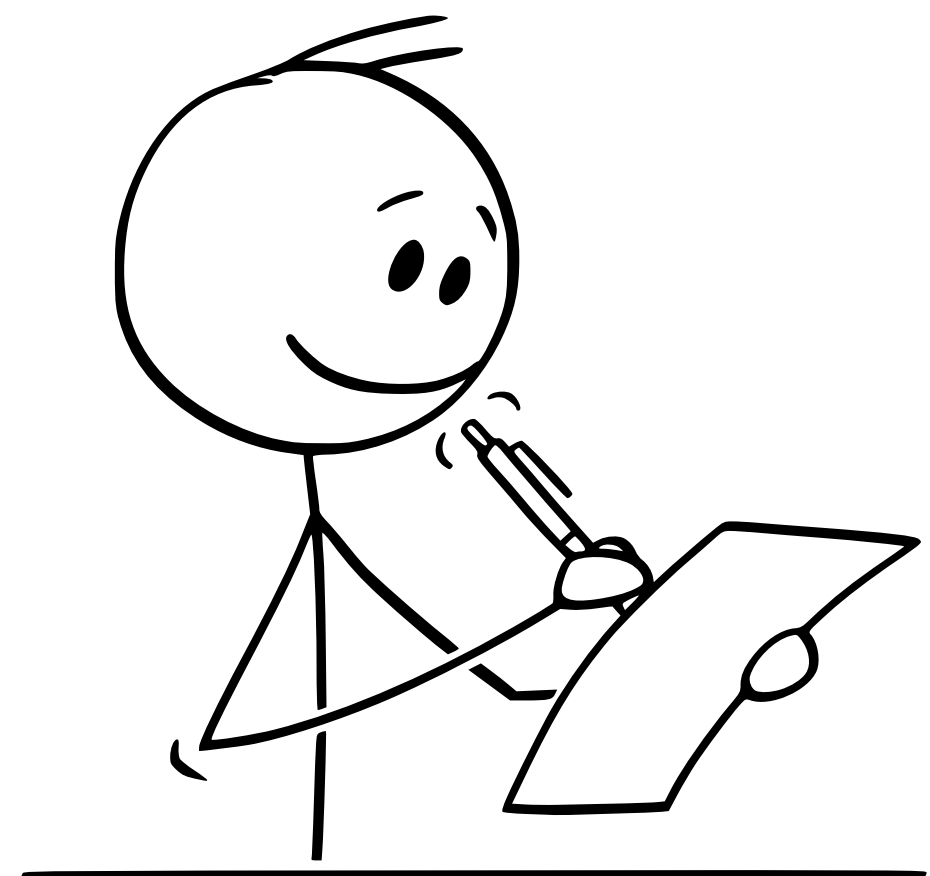
**LA CULPA NOS HUNDE, LA AUTOCOMPASIÓN NOS LEVANTA.**

# 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](mailto:eredolosi@gmail.com)
- 625136968
- [www.esterredolosi.com](http://www.esterredolosi.com)

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



