

espes

PROGRAMA CONECTADOS

SENTIMIENTO DE

CULPA



Construyendo la vida
que nos IMPORTA



634 71 22 84



info@fundacionespes.org

TRABAJANDO LAS EMOCIONES:

CULPA

LA CULPA

La culpa es una emoción social que todos hemos sentido alguna vez. Aparece cuando sentimos que hemos hecho algo que ha afectado a nosotros mismos o a otras personas, y que hemos fallado respecto a nuestras propias normas o valores. Aunque puede resultar desagradable, la culpa cumple una función adaptativa: nos ayuda a reconocer nuestros errores, asumir responsabilidades y mejorar nuestras relaciones.

Reconocer la culpa puede resultarnos complicado, pues puede mezclarse con otras emociones. Para ayudarnos a reconocerla podemos prestar atención a distintas señales de nuestro cuerpo, mente o actuaciones.

- A nivel mental, puede aparecer como autorreproche, remordimiento, pensamientos sobre lo que hicimos mal o preocupación por el daño causado a otros.
- Físicamente, la culpa puede manifestarse mediante tensión muscular, malestar en el estómago, sensación de peso en el pecho o cansancio emocional.
- Conductualmente, suele reflejarse en la necesidad de reparar un error, disculparse, evitar repetir la conducta o compensar de alguna forma a la otra persona.

La culpa cumple un papel importante en nuestra vida emocional y social. Nos ayuda a reconocer cuándo hemos afectado a otros o actuado en contra de nuestros valores, nos indica que algo necesita atención. Además, favorece la reparación de relaciones, motivándonos a pedir disculpas, corregir errores o cambiar comportamientos que puedan causar daño. También contribuye al crecimiento personal, ya que nos invita a reflexionar sobre nuestras acciones y aprender de ellas para actuar de manera más consciente en el futuro.



SU RELACIÓN CON NECESIDADES NO CUBIERTAS

La culpa aparece cuando sentimos que hemos hecho algo que ha afectado nuestras propias necesidades o las de otras personas. Esta emoción nos avisa de que algo importante necesita nuestra atención y que debemos actuar para arreglarlo o reflexionar sobre ello. Funciona como una especie de señal interna que nos ayuda a darnos cuenta de cuándo nuestras acciones o decisiones no están alineadas con lo que valoramos o con la manera en que queremos relacionarnos con los demás.

La culpa suele estar muy relacionada con necesidades básicas de relación, conexión y autoaceptación. Algunas de estas necesidades pueden ser:

➤ NECESIDAD DE RESPONSABILIDAD Y COMPETENCIA:

la culpa surge cuando percibimos que no hemos cumplido con nuestras obligaciones, promesas o expectativas, generando un sentimiento interno de haber fallado.

»] *Ejemplo:* Un estudiante puede sentir culpa por no entregar un trabajo a tiempo, ya que percibe que no ha sido responsable con sus compromisos académicos.

➤ NECESIDAD DE PERTENENCIA Y ACEPTACIÓN:

Esta emoción aparece cuando creemos que nuestras acciones han dañado a alguien o afectado nuestra relación con otras personas, lo que nos hace temer la desaprobación o el rechazo.

»] *Ejemplo:* Discutir con un amigo y luego sentir culpa porque creemos que la pelea ha puesto en riesgo la amistad y el vínculo afectivo.

➤ NECESIDAD DE INTEGRIDAD Y COHERENCIA PERSONAL:

La culpa también está ligada a la discrepancia entre lo que hacemos y lo que consideramos correcto según nuestros valores o principios.

»] *Ejemplo:* Decir algo hiriente durante un momento de enfado puede generar culpa porque la acción no refleja la persona que queremos ser y compromete nuestra coherencia interna.

➤ NECESIDAD DE REPARACIÓN Y RECONCILIACIÓN:

Finalmente, la culpa nos conecta con la necesidad de enmendar errores y restaurar vínculos dañados, motivándonos a buscar soluciones y a mejorar nuestras relaciones.

»] *Ejemplo:* Disculparse con alguien tras una discusión intensa para recuperar la confianza y reforzar el lazo emocional, lo que nos permite restablecer la armonía y sentir que actuamos de manera responsable.



CIERRE

La culpa es una emoción que nos conecta con nuestras necesidades más profundas, especialmente aquellas relacionadas con la responsabilidad, la coherencia personal y la reparación de vínculos. Más que un castigo interno, nos alerta sobre los aspectos de nuestra vida y nuestras relaciones que requieren atención y cuidado.

PROGRAMA **CONECTADOS**

CULPA



Construyendo la vida
que nos **IMPORTA**

Ronda de las Ventas 8, 1.B
Burlada, Navarra



634 71 22 84



info@fundacionespes.org

Con la colaboración de

Gobierno de Navarra  Nafarroako Gobernua