



Todos sentimos culpa en un momento u otro de nuestras vidas. La culpa es un sentimiento de responsabilidad por algo malo o equivocado. La culpa tiene varias fuentes. Por ejemplo, podría provenir de pensar que has hecho algo malo, le has causado daño a alguien o que no hiciste nada cuando debías haber actuado. También puede provenir de una sensación de que has tenido éxito cuando otros han fracasado, como en el caso de la culpa del sobreviviente. La culpa no siempre es negativa, ya que con frecuencia promueve arrepentimiento, cambios en la conducta futura y sentimientos de empatía. Sin embargo, al mismo tiempo puede convertirse en un problema cuando es improductiva y no ayuda a cambiar conductas, sino más bien produce un ciclo de culpa y vergüenza.

1.- Entiende la culpa productiva. La culpa puede ser productiva debido a que puede ayudarnos a crecer y madurar y, sobre todo, a aprender de nuestra conducta cuando ofendemos o lastimamos a otras personas o a nosotros mismos. Este tipo de culpa responde a un propósito y nos anima a redirigir nuestra brújula moral o conductual.

Por ejemplo, si dijiste algo ofensivo a un amigo cercano por lo cual te sientes culpable debido a que ello le molestó, aprenderás a no decir ese tipo de cosas o, de lo contrario, corres el riesgo de perder amigos. En otras palabras, aprenderás de tu error. En este sentido, la culpa ha actuado de forma productiva para remodelar tu conducta de forma positiva.

Para dar otro ejemplo, si te sientes culpable porque comiste una bolsa entera de papas fritas, esa es la forma de tu cerebro de recordarte una conducta que probablemente ya sabes que es poco saludable y puede perjudicar tu bienestar. Por lo tanto, el sentimiento de culpa racional te motiva a reflexionar y a cambiar tu conducta para mejor.

2. Entiende la culpa improductiva. La culpa también puede ser improductiva, en el sentido de que sientes culpa incluso cuando tu conducta no necesita reflexión o transformación. Esta es culpa irracional que puede generar un ciclo donde empiezas a sentirte culpable cuando no hay nada por lo cual sentirse culpable y luego meditas en esa culpa.

Por ejemplo, muchos padres primerizos temen volver al trabajo porque creen que dejar a su hijo con una niñera o en una guardería provocará un daño desconocido al desarrollo

mental y físico del niño. Sin embargo, ese no es el caso. De hecho, la mayoría de los niños se desarrollan con normalidad, al margen de si uno o ambos padres trabajan. Realmente no hay motivo para sentirse culpable en esta situación, pero muchas personas sí se sienten así. Es decir, este sentimiento de culpa solo produce más culpa irracional. La culpa improductiva puede tener efectos negativos en tu bienestar cognitivo. Por ejemplo, podrías volverte demasiado autocrítico, experimentar una baja autoestima y dudar de lo que vales.

3. Entiende que a veces nos sentimos culpables por eventos que no podemos controlar. Es importante reconocer que en ocasiones nos sentimos culpables por cosas que no dependían de nosotros, como un accidente automovilístico o no llegar a tiempo para despedirnos de un ser querido antes de su muerte. A veces las personas involucradas en dichos eventos traumáticos sobreestiman su conocimiento del evento y lo que pudieron haber hecho. En otras palabras, ellas creen que podrían o debían haber hecho algo, pero en realidad, no pudieron. Estos sentimientos intensos de culpa pueden producir sentimientos de impotencia y una sensación de haber perdido el control.

Por ejemplo, tal vez te sientes culpable por haber sobrevivido a un accidente, mientras que tu amigo murió. Ello se conoce como la culpa del sobreviviente, lo cual a menudo surge cuando tratamos de explicar y darles sentido a los eventos traumáticos que experimentamos. Si tu caso es grave, debes buscar la ayuda profesional de un terapeuta que pueda ayudarte a analizar tus sentimientos de culpa.

4. Reflexiona sobre tus emociones y experiencias. Realiza una introspección para ponerte en contacto con tus sentimientos y determinar que es culpa lo que estás experimentando y no otra emoción. Los estudios que utilizan imágenes por resonancia magnética del cerebro han demostrado que la culpa es una emoción que se distingue de la vergüenza o la tristeza. Al mismo tiempo, dichos estudios han mostrado que la vergüenza y la tristeza también estaban presentes y se relacionan con la culpa. En consecuencia, es importante que dediques algo de tiempo a reflexionar sobre tus sentimientos con el fin de precisar lo que necesitas abordar.

Define tus pensamientos, sentimientos, entornos y sensaciones corporales. Puedes hacerlo cognitivamente, a través de la **práctica de la conciencia plena**, lo cual significa que solo debes concentrarte en lo que sientes en dicho momento sin juzgar o reaccionar.

Otra alternativa es anotar tus sentimientos en un diario. Escribir lo que experimentas puede ayudarte a esclarecer esos sentimientos mientras tratas de plasmarlos en palabras.

Ejemplo: Hoy me siento abrumado por la culpa y la tristeza. No puedo dejar de pensar en ello. Puedo darme cuenta de que estoy estresado porque tengo un dolor de cabeza tensional, siento tensión en mis hombros y una sensación nerviosa en mi estómago.

5. Aclara exactamente cuál es el motivo de tu sentimiento de culpa. Piensa en lo que causa dicho sentimiento. Nuevamente, considera anotar todo para empezar el proceso

de analizar el sentimiento de culpa. Estos son algunos ejemplos:

- "No estudié para el examen y lo reprobé. Me siento culpable de haber puesto tristes a mis padres porque pagaron tanto dinero para que asistiera a la escuela".
- "Rompí con mi pareja. Me siento culpable por hacerla sufrir".

6. Acepta la culpa. Debes aceptar que no puedes cambiar el pasado o lo que ocurrió. La aceptación también implica reconocer la dificultad y que eres capaz de resistir sentimientos dolorosos en el momento presente. Este es el primer paso para lidiar adecuadamente con tu culpa y seguir adelante. Es útil decirte a ti mismo declaraciones positivas que resalten la aceptación y la tolerancia.

Algunos ejemplos de dichas declaraciones son:

- "Sé que no es fácil lidiar con la culpa, pero por ahora sé que puedo soportarlo".
- "Esto es difícil, pero puedo aceptar lo que ha ocurrido en vez de luchar o evitar este sentimiento y fingir que las cosas no son lo que son".