

## **5 pasos eliminar la culpa**

Nuestras emociones positivas y las consideradas negativas, desempeñan una función particular en la adaptación de cada persona en su entorno. Este es el caso de la culpa, que permite identificar lo que hemos hecho mal, para corregirlo y aprender de ello.

Sin embargo, el proceso no es sencillo y en ocasiones se puede derivar en una patología.

Cuando estas emociones se presentan de manera constante, intensa o de forma prolongada afectan el bienestar, desempeño y las relaciones sociales de la persona.

Cómo se genera la culpa y te revelamos algunas estrategias para superarla:

El sentimiento de culpa está compuesto por tres elementos:

1. La causa (real o ficticia)
2. La percepción y autoevaluación de lo sucedido (se toma conciencia de lo hecho)
3. Emoción negativa derivada (remordimiento).

En este sentido, es importante saber afrontar este sentimiento debido a que está muy presente un nuestro día a día, lo cual no es sano en caso de no poderlo superar porque priva de un adecuado crecimiento personal y social.

## Pasos para superar la culpa

De acuerdo con los psicólogos españoles Paz Corral, Enrique Echeburúa y Pedro Amor, autores del análisis: Cómo superar la culpa, de la Universidad del País Vasco, existen ciertas técnicas para hacer frente y superar la culpa. ¡Conócelas!

- Identificación de la conducta. Implica tomar conciencia del daño efectuado y tratar de reflexionar sobre el remordimiento que genera, para que con base en ello se busque una solución.
- Expresión verbal y emocional de arrepentimiento. Manifestar lo que sientes, así como la falta de conciencia previa por las consecuencias actuales permiten un mejor entendimiento y auto control de los actos y emociones.
- Solicitud de perdón. Siempre existe una manera de reparar el daño efectuado (de manera directa o indirecta según las circunstancias, como en el caso de fallecimientos). Lo importante es aprender de lo sucedido con la finalidad de que no se repitan las malas decisiones.
- Reparación: Llevar a cabo las acciones necesarias que permitan reparar los daños, debido a que tiene dos finalidades: por una parte mostrar el arrepentimiento al otro, y recuperar la autoestima y tranquilidad de conciencia.
- Prevención. Es importante aprender de las experiencias previas con la finalidad de evitar situaciones que detonen el sentimiento de culpa ya vivida. Por lo cual se

deben identificar, de manera previa a la toma de decisiones y acciones, aquellas situaciones que ya hayas experimentado. Una manera de evitar futuras culpas, es el trabajo voluntario o altruista.

Recuerda, es tan negativo ser y sentirse demasiado culpable como no hacerlo en absoluto, por lo que siempre debes tomar conciencia de tus actos y decisiones, así como darles una dimensión real con el objetivo de aprender de tus buenas y malas experiencias, lo cual se traduce en crecimiento personal.