

COLECCIÓN APUNTES AVIFES

# LA CULPA COMO MANEJAR LA CULPABILIDAD



MATERIALES DEL PROGRAMA DE APOYO A FAMILIAS



**AVIFES**

Senideen eta Gaixotasun  
Mentalaren Bizkaiko Elkarteak  
Asociación Vizcaína de Familiares  
y Personas con Enfermedad Mental

Con la colaboración de:



Cuando surge una enfermedad mental se producen considerables cambios en las relaciones familiares. Así, es habitual que aparezcan sentimientos como el miedo, la frustración o la rabia. La culpa es otra de las emociones más frecuentes entre los familiares de personas con problemas de salud mental.

**En parte, la aparición de esta emoción se debe a una de las creencias erróneas que giran en torno a la enfermedad mental: la idea de que la causa de estos problemas se relaciona con la educación recibida.**

**ESTAS Y OTRAS CREENCIAS ERRÓNEAS AUMENTAN LOS SENTIMIENTOS DE CULPABILIDAD Y DE ESTIGMATIZACIÓN EN LOS FAMILIARES.**

Por ello queremos explicarte que este tipo de actitudes y sentimientos son muy frecuentes, ya que los trastornos mentales graves son todavía patologías casi desconocidas para muchas personas.

Hagamos un breve inciso antes de continuar para recordar una de las teorías explicativas más extendidas y empleadas acerca de las causas de la enfermedad mental. Nos referimos a la Teoría de la Vulnerabilidad, que seguro ya conoces. Esta teoría defiende que las personas nacemos con una predisposición genética, la cual en combinación con otros factores estresores que actúan como desencadenantes (el fallecimiento de un ser querido, un acontecimiento traumático, etc.) pueden ocasionar la aparición de un problema de salud mental.

## RECOMENDACIÓN DE LECTURA



- Tómate tu tiempo.
- No lo leas todo seguido.
- Déjalo en una zona cercana y visible que te permita tenerlo a mano.
- Hazlo tuyo, subraya, anota, apunta todo lo que te vaya sugiriendo.
- Consúltalo siempre que sientas la necesidad de conocer más sobre tus emociones.

# ¿ QUÉ ES LA CULPA?



Lo primero que debes saber es que la culpa es una emoción más<sup>1</sup>, igual que lo es el miedo, la tristeza y también la alegría. Se trata por tanto de un sentimiento normal, común a todas las personas ¿Quién no ha dicho alguna vez “me siento culpable por...”?. El problema surge cuando esta culpa, que te adelantamos resulta sana y positiva, se experimenta con demasiada frecuencia, intensidad o duración, e influye negativamente en nuestro bienestar. Cuando esto pasa, pierde su función adaptativa y se convierte en algo molesto, que nos bloquea para actuar y que daña de manera importante nuestra autoestima.

**LA CULPA NO GESTIONADA ADECUADAMENTE PUEDE INFLUIR EN NUESTRAS DECISIONES, HACER QUE NOS VOLVAMOS MÁS SOBREPTECTORES, AFECTAR A NUESTRA SALUD FÍSICA, SOCIAL Y EMOCIONAL, O CONVERTIRSE EN UN OBSTÁCULO DENTRO DE LAS RELACIONES FAMILIARES.**

Pero te has preguntado alguna vez **¿para qué nos sentimos culpables?** Las emociones cumplen una **función adaptativa** y ésta, en concreto, puede traer consigo aspectos muy positivos si se convierte en responsabilidad. Se trata de una emoción reguladora que nos invita a evitar daños futuros. Podemos por tanto definir la culpa como ese sentimiento incómodo, ocasionado por la percepción de que se ha hecho, dicho, pensado o sentido algo que no debíamos. Se trata de un **patrón de respuesta emocional que surge de la creencia de haber incumplido las normas (éticas o sociales), y con ello haber causado algún daño a otra persona.** Es difícil hablar de culpa sin nombrar otros sentimientos vinculados a ella, tales como la tristeza, el remordimiento, el lamento, la angustia, la impotencia o la frustración. Cuando nos sentimos culpables, muchas personas nos dirán: “No debes sentirte así”. Incluso nosotros y nosotras mismas nos lo diremos muchas veces. Sin embargo, los sentimientos están ahí y sabemos que lidiar con ellos puede ser especialmente difícil pero en ningún caso imposible.

---

<sup>1</sup> ¿Quieres conocer más sobre las emociones? Consulta nuestro Cuaderno Técnico “*Gestión Emocional: Conocemos y reconocemos nuestra emociones*”

# ¿ POR QUÉ ME SIENTO CULPABLE?



## AHORA QUE YA SABES QUÉ ES Y PARA QUÉ SIRVE LA CULPA, ES IMPORTANTE ENTENDER DE DONDE NACE

Lo primero que debes saber es que el sentimiento de culpa surge de un proceso subjetivo, es decir, **está determinado por la interpretación y valoración que hacemos de las circunstancias en base a nuestro sistema de valores.**

En el proceso de la culpa influye lo que podríamos denominar conciencia moral, que es un conjunto de normas y valores que hemos construido desde la infancia.

Dicho sistema de valores nos ayuda a diferenciar el “bien del mal” y nos permite establecer los límites a nuestra conducta y a nuestros pensamientos. Ahora bien, cuanto más rígidas sean esas normas, más fácil será considerar que hemos sobrepasado los límites y aparecerá con más frecuencia el sentimiento de culpa.

Como ves, la culpa es un sentimiento complejo, en el que intervienen muchas variables y en el que tienen gran peso los valores familiares, culturales, religiosos, etc.

Por ello, no podemos hablar de una causa única ni de un sólo desencadenante. *Por ejemplo, podemos sentirnos culpables por no ser buenos padres o buenos hijos, por no haber alcanzado las metas que nos pusimos, o incluso por ser como somos.*

En aquellos casos en lo que los problemas de salud mental irrumpen en la vida familiar, es habitual que los y las familiares identifiquen algunas de las siguientes causas:

- Impotencia por no poder cambiar la situación del o la familiar con enfermedad mental.
- Sentir que no se tuvieron en cuenta algunos signos previos al diagnóstico, que no se estuvo atento o que no se dio suficiente importancia a distintos hechos que ocurrían.

- La responsabilidad percibida de tener que tomar las decisiones “adecuadas” de cara a la atención y el tratamiento.
- Inquietudes respecto del factor hereditario.
- Preocupación por sentir que se pasa menos tiempo con otras personas de la familia o con amigos o amigas.
- Pasar tiempo lejos del familiar para encargarse del trabajo, el hogar y las responsabilidades familiares, o bien para tomarse un tiempo para sí mismos. Sentir que cuando estas lejos y estas dedicando tiempo a cualquier otra persona o actividad, no estas donde o con quien deberías estar.

En este punto es importante preguntarte: *¿Has podido empatizar con la otra persona y ver o sentir su otra necesidad?* Desde este lugar, *¿Hubieras actuado de otra manera?*

Cuando identifiques la causa **busca la manera más apropiada para relajarte y así poderlo manejar sin perder el control.**

NO OBSTANTE, TOMAR DISTANCIA, ALEJARNOS O REALIZAR CUALQUIER ACTIVIDAD PLACENTERA, PUEDE AYUDARNOS A REBAJAR NUESTROS NIVELES DE ACTIVIDAD.

# ¿CÓMO RECONOCER LA CULPA?



Lo habitual es que el sentimiento de culpa se exprese como remordimiento consciente. Es decir, *una persona hace algo que va en contra de sus propios valores y principios, por lo que se arrepiente de sus actos y busca reparar su acción*. Sin embargo, **hay ocasiones en las que las cosas no son tan claras y muchas veces nos sentimos culpables sin saber muy bien por qué.**

Esto se debe a que el sentimiento de culpa puede ser tanto consciente como inconsciente. En el primer caso la persona puede identificar claramente el acto o daño causado y el valor o principio que se transgredió. En el segundo caso, el sentimiento es difuso y la persona siente que gran parte de lo que hace es malo e incorrecto.

En este último caso, podríamos hablar de una **"FALSA CULPA"**, ese **sentimiento que en ocasiones experimentamos incluso sin estar seguras de haber cometido algún error.**

La **"FALSA CULPA"** tiene mucho que ver con la educación que hemos recibido. Por ejemplo, si nuestros padres, profesores o personas de referencia empleaban habitualmente frases como *"esto es por tu culpa"*, *"tienes que cuidar siempre de tu familia"* o *"se responsable, debes estar pendiente de todo en todo momento"*, es probable que hayamos interiorizado esta creencia y hoy forme parte de nuestro día a día. Si hemos escuchado estas u otras frases similares, es posible que de manera casi inconsciente, hayamos alimentado un juez interno rígido que nos atormentará durante nuestra vida.

Pero ¿Cómo identificar la **"FALSA CULPA"**? Es posible que te encuentres bajo el dominio de la falsa culpa si:

- Te preocupas constantemente por haber podido molestar a los demás.
- Piensas mucho en si podrías haber hecho las cosas mejor.
- Sientes la necesidad de reconocimiento o aprobación constante.
- Eres demasiado perfeccionista y si no es perfecto es tu culpa.

- Crees ser el responsable si otras personas están de mal humor.
- Usas habitualmente frases del tipo "debería haber..." o "podría haber..."
- Te generas expectativas demasiado elevadas y te culpas cuando no las cumples.
- Dejas que un pequeño detalle se convierta en un día de intensa autocrítica.
- Pensar que mereces sentirte mal.
- Mantienes la creencia constante de que si las cosas no van bien, de alguna manera se debe a algo que has dicho o hecho. O a algo que no has hecho.

Si la culpa se origina en el núcleo familiar, el sentimiento de culpa puede llegar a durar toda la vida, ya que en edad temprana nos cuestionamos mucho menos la realidad que se nos presenta.

De esta forma, los sentimientos de inferioridad o culpabilidad a edades tempranas pueden ocasionar a largo plazo que nos convirtamos en adultos con sentimientos habituales de inseguridad e inferioridad, así como valoraciones negativas y una baja autoestima.

# ¿CÓMO LIDIAR CON LA CULPA?



Si partimos de la premisa de que toda emoción cumple una función y tiene un por qué, debemos considerar la necesidad de abordar los sentimientos de culpabilidad en lugar de ignorarlos.

Por más que se quiera evitar, la culpa no gestionada no desaparece sino que se queda rondando por nuestras vidas eternamente.

Por lo tanto, **superar el sentimiento de culpa es vital para nuestro desarrollo personal y bienestar emocional.**

**COMO HACERLO?**

## **1 RECONOCE Y ACEPTA LA CULPA**

Resulta imposible cambiar aquello que no aceptamos. Por ello, te recomendamos que **no luches contra la culpa, sino que la entiendas**. El afrontar el sentimiento de culpa no radica en dejar de sentir esta emoción, en erradicarla o evitarla, sino en aceptarla y en entender su por qué.

Lo primero que debemos hacer entonces es reconocer y aceptar que nos sentimos culpables, para después reflexionar sobre lo que ha ocurrido y las razones que me han llevado a esta situación de malestar.

Es decir, tendremos que realizar un profundo ejercicio de introspección que nos ayude a saber de dónde viene esa culpabilidad, te proponemos algunas preguntas que pueden guiar este ejercicio:

- ¿Por qué me siento culpable? ¿Para qué me siento culpable?
- ¿Qué me quiere decir la culpabilidad?
- ¿Para qué ha venido?
- ¿Me ayuda sentirme culpable? ¿Me hace bien sentirme así?
- ¿Cómo puedo utilizar esta emoción para estar mejor?



¿PODÍAS HABER HECHO ALGO PARA EVITAR LA SITUACIÓN QUE TE HA LLEVADO A SENTIRTE CULPABLE?

→ SI LA RESPUESTA ES **NO**

¿POR QUÉ SENTIRNOS CULPABLES?

→ SI LA RESPUESTA ES **SI**

PIENSA EN SI TIENES ALGUNA RESPONSABILIDAD:

¿COMETISTE ESE ERROR QUERIENDO, TRATANDO DE PERJUDICAR A OTRO?

¿TENÍAS POSIBILIDADES DE ACTUAR DE OTRA MANERA?

¿PENSASTE QUE HABÍA OPCIONES MEJORES PERO DECIDISTE TOMAR ESA?

→ SI LA RESPUESTA ES **NO**

TAMPOCO DEBERÍAS SENTIRTE CULPABLE. ACTUASTE DE LA MANERA QUE PENSASTE QUE ERA MEJOR. EN EL CASO DE QUE LA RESPUESTA SEA AFIRMATIVA, RECUERDA QUE DE LA CULPA DEBEMOS APRENDER Y QUE DEBE SERVIRNOS PARA MEJORAR EN EL FUTURO.

### 3 CONCENTRATE EN LO POSITIVO

Sabemos que mantener una actitud positiva en todo momento puede resultar complicado cuando los sentimientos de culpa invaden nuestras vidas y sentimos que todo lo hacemos mal. Sin embargo, esforzarnos por centrar nuestra atención en aquellos aspectos positivos de nuestro día a día, puede tener muchos beneficios. Así, por ejemplo, mejoraremos nuestra salud, aumentaremos la confianza en nosotros mismos y mejorará la calidad de vida de toda nuestra familia.

A continuación, te proponemos algunas estrategias que pueden ayudarte a ello. *Trata de abrir tu mente y de encontrar la parte positiva que toda situación, por muy negra que nos parezca, siempre la tiene.*

#### EXPRESA GRATITUD

Una de las formas más fáciles de incrementar tu positivismo es expresando gratitud. Sé agradecido por lo que tienes actualmente, eso inmediatamente libera cualquier negatividad que estés sosteniendo.

Una buena forma de ello puede ser **escribir un diario de gratitud** de las cosas buenas que pasaron durante el día.

### PEQUEÑOS GESTOS

Encuentra pequeñas formas o gestos que sirvan para valorar y agradecer a tu familia los logros conseguidos.

### LISTA DE ACTIVIDADES

Escribe una lista de todas las actividades que haces habitualmente e incluye aquellas que das por sentado, como *hacer reír a tu familia, abrazarlos, mirar la televisión juntos, enviar un mensaje de texto de agradecimiento a una amiga o un ser querido,...*

### CANCIONES, IMÁGENES,...

Utiliza citas, imágenes y canciones **inspiradoras como recordatorio** de que debe mantener una actitud positiva.

## HABLA DE ELLO 4

Como ocurre con otras emociones desagradables, como la tristeza o la rabia, admitir nuestros sentimientos en voz alta puede servirnos de gran alivio. **Poder expresar nuestras emociones y sentimientos, nos ayuda a entenderlas, analizarlas y ver cuál es el mejor camino para el aprendizaje.**

Por ello, te recomendamos que busques a una persona de confianza con quien poder hablar. Una amistad cercana, un familiar, un profesional u otro familiar que esté pasando por la misma situación, pueden ser una buena oportunidad para brindarte el espacio de desahogo que necesitas.

¿RECUERDAS LOS PROGRAMAS DE APOYO A FAMILIAS DE AVIFES?  
TE ESPERAMOS

## 5 REPARA EL DAÑO, SI ES QUE EXISTE

Cuando cometemos un error y con ello hacemos daño a otra persona, a veces poco podemos hacer para remediarlo. Sin embargo, hay muchas otras cosas que sí podemos hacer y que servirán para mejorar la situación. *Por ejemplo, podemos cambiar de actitud con esa persona o ayudarla en aquello que esté en nuestras manos.* Estas y otras acciones resultan ejemplos de nuestro más sincero arrepentimiento.

La reparación que hagamos ha de ser proporcional al daño causado, tanto a los demás como a nosotros mismos. **Al reparar nuestros actos nos liberamos, lo que nos produce una profunda sensación de bienestar.**

## CUIDATE Y TOMATE TIEMPO PARA TÍ 6

Un motivo de culpa habitual en los familiares de personas con problemas de salud mental es tomarse un tiempo para sí mismos. Pero...

### ¿POR QUÉ ES TAN NECESARIO "DESCONECTAR"?

Cuando los y las familiares actúan como cuidadores principales existe la posibilidad de que el cuidador se "queme". Es decir, que pierda el interés por aquello que antes le motivaba, debido a que ha dejado muchas cosas en su vida para centrarse en exclusiva en el cuidado de su familiar. Esto acarrea un agotamiento físico y mental que puede llegar a poner en peligro su propia salud.

Ahora bien, muchas veces, este exceso de atención no se produce tanto por la enfermedad del familiar ni por sus demandas, sino por la culpabilidad que aflora en el cuidador y que le impide "desvincularse" mental y emocionalmente de la persona. A veces, este sentimiento es

tan fuerte que incluso puede sentirse físicamente mal cuando realiza, por ejemplo, otras tareas y recados.

Delegar responsabilidades en otros familiares y tomarse tiempo libre para hacer aquello que se quiera (salir con las amigas a desayunar, ir al cine por las tardes...) mejorará nuestra calidad de vida, pero también la de nuestro familiar. Y aunque los primeros días puedan surgir pensamientos de culpabilidad, cuando se compruebe que no pasa nada, éstos irán desapareciendo.

**LA VIDA SOCIAL NO ES ALGO SIN IMPORTANCIA, SINO QUE RESULTA NECESARIA PARA LIBERAR TENSIONES. ADEMÁS, MANTENERLA NOS AYUDA A CREAR UNA RED DE PERSONAS DE CONFIANZA QUE PODRÁN ECHARNOS UNA MANO EN MOMENTOS DE NECESIDAD.**

# ¿ CÓMO ELIMINAR EL SENTIMIENTO DE CULPA CAUSADO POR LAS PERSONALIDADES DAÑINAS?

En ocasiones, las personas con las que nos relacionamos (nuestra pareja, hijos, amigos...) pueden hacernos sentir culpables con frases como: *“Con todo lo que yo he hecho por ti es lo menos que puedes hacer”*. *“Siempre soy el último para tí, se nota que ya no me quieres”*.

Estas frases son algunos de los ejemplos que podemos escuchar de esas personas expertas en manipulación emocional. Este tipo de personalidades, que sin ninguna duda pueden resultar dañinas, aumentan nuestro resentimiento y malestar, por lo que es importante que las detectemos a tiempo y pongamos los medios necesarios que sirvan para protegernos.

A continuación, te proponemos algunas posibles acciones a seguir:

- Hazle saber a dicha persona que es importante para ti, pero que lo que te está pidiendo o diciendo te hace sentir mal y que no te mereces eso.**
- Indícale que si sigue comportándose del mismo modo o diciendote las mismas cosas, lo que acabará provocando es tu distanciamiento.**
- Explicale que lo que esperas en realidad es que sea más directo/a, sin manipular, y sin obligarnos a hacer cosas que no queremos haciéndonos sentir mal.**
- Dile también que necesitas libertad de elección. Habrá cosas que te proponga que quieras hacer y cosas que no, y que esa libertad de elección es básica para ti. No por decir “no” a algo los quieres menos. Es un modo de respetar espacios, emociones y voluntades. Poner límites impedirán que continúen utilizando contigo esa estrategia.**

Sabemos que poner en práctica estas acciones no es tarea fácil, pero te animamos a que le dediques tiempo y lo intentes. En el mejor de los casos, la otra persona tendrá en cuenta nuestros sentimientos y deseos, pero si no es así, te adelantamos que será el momento de tomar decisiones. Recuerda que lo más importante es ser feliz.



# CONSEJOS PARA DEJAR DE SENTIRNOS CULPABLES



Para terminar, nos gustaría poder ofrecerte algunos consejos o pautas que pueden ayudarte a la hora de gestionar tu culpa:



## DEJA DE AUTOCRITICARTE

A veces, las personas nos criticamos demasiado a nosotros mismos, lo que provoca que la culpabilidad que podamos sentir en algún momento la experimentemos al doble y exagerando lo que realmente es. **Resulta necesario que aprendamos a ser más compasivos con nosotros mismos y si nos vamos a criticar que sea de manera constructiva.**



## EVITA EL PENSAMIENTO: "BLANCO O NEGRO"

*¿Estás pensando en la situación en términos de todo o nada? ¿Crees que si no eres la pareja perfecta (o hija, o madre) debes ser lo peor en el planeta?* Estos son algunos ejemplos de lo que conocemos como pensamiento polarizado, esa visión del mundo que nos lleva a pensar que todo es o blanco o negro y que en raras ocasiones existen matices o una amplia gama de posibilidades y circunstancias. Pensar en términos de todo o nada nos reduce drásticamente la visión y nos deja poco espacio para maniobrar. Trata de encontrar el gris en medio de todo ese blanco y negro. **Considera otras formas de ver la situación. Trata de juzgar tus esfuerzos en contexto, en lugar de esperar siempre la perfección.**



## TODOS Y TODAS COMETEMOS ERRORES

Cuando nos sentimos culpables podemos llegar a sentir que somos las únicas personas en el mundo que cometemos errores, pero la realidad es que todos y cada uno de nosotros lo hacemos y vamos a seguir

haciéndolo. Los errores, si los tomamos como deberíamos hacerlo, nos ayudan a seguir desarrollándonos como personas y nos impulsan a ser cada vez mejores. **Concédete el derecho a fallar.**



## HAY SITUACIONES QUE NO PODEMOS EVITAR

Otra cosa que **debemos de aceptar es que no podemos tener el control de todo**. De hecho carecemos de control en la mayoría de las situaciones que ocurren en la vida. Un ejemplo que es muy común en este tipo de casos es que algunas personas tendemos a culparnos por cosas como la muerte de un ser querido, en donde sentimos que pudimos haber hecho algo porque no ocurriera, sin embargo no es así y tenemos que aprender a perdonarnos.



## PRACTICA EL PERDÓN

Seguro que te suena el célebre "*Perdono, pero no olvido*". Sin embargo, perdonar te desapegará de los acontecimientos, te liberará de toda culpa y te ofrecerá un punto de vista distinto sobre la situación. Te animamos a que expreses lo que sientes y si es posible hables con la persona que ha sufrido el daño. Si eso no es posible, puedes ayudarte mediante la escritura de una carta, quizá sin remitente concreto.

Pero *¿Y si el daño me lo he causado a mí mismo?* Muchas veces lo que realmente nos cuesta es perdonarnos a nosotros mismos. Sin embargo, perdonarnos a nosotras y nosotros mismos significa que estamos aceptando que no somos perfectos, y que damos cabida a nuestros errores.

**Gracias a ello podremos restaurar nuestra autoestima, la cual se ha visto dañada por la culpa o la vergüenza de nuestros actos.**



Como reflexión final, te dejamos un pequeño cuento del que seguro podrás sacar una bonita moraleja:

**Cuentan que un día Buda estaba sentado en la ladera de una montaña, meditando y contemplando en serenidad el paisaje cuando un primo suyo, Devadatta, que le envidiaba, subió hasta lo más alto de la montaña y lanzó desde allí una enorme roca con la intención de matarle.**

**Sin embargo, Devadatta erró en su intento, y la pesada roca aterrizó con estrépito junto a Buda, interrumpiendo su meditación, pero sin hacerle daño.**

**Instantes después, el maestro siguió como si nada, sereno y mirando al horizonte.**

**Días después, Buda se encontró con su primo. Éste, avergonzado, le preguntó:**

- Maestro, ¿no estás enfadado?**
- No, claro que no- contestó él.**
- ¿Por qué no lo estás? ¡Intenté matarte!**
- Porque ni tú eres ya el mismo que arrojó la roca ni yo soy el mismo que estaba allí sentado.**

# COLECCION APUNTES AVIFES

## CONSULTA NUESTRAS PUBLICACIONES



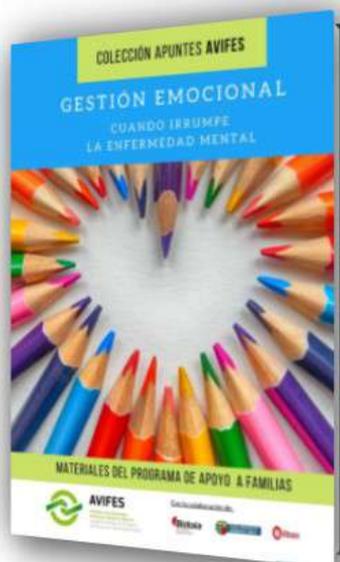
**GESTIÓN DEL DUELO**  
Cómo afrontar las pérdidas



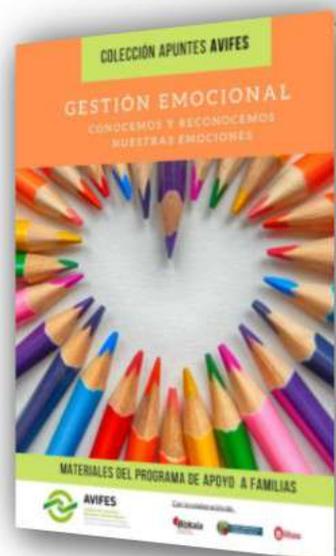
**GESTIÓN DE CONFLICTOS**



**HABILIDADES DE COMUNICACIÓN**



**GESTIÓN EMOCIONAL**  
Cuando irrumpe la Enfermedad Mental



**GESTIÓN EMOCIONAL**  
Conocemos y reconocemos nuestras emociones



# AVIFES

Senideen eta Gaixotasun  
Mentalaren Bizkaiko Elkartea  
Asociación Vizcaína de Familiares  
y Personas con Enfermedad Mental

# AVIFES A TU LADO

WWW.AVIFES.ORG

INFO@AVIFES.ORG

94 445 62 56

