



# MAPA EMOCIONAL para gestionar la culpa



Una guía para atravesar la culpa sin dejar que te dirija.

## 1 PARA

No actúes impulsivamente solo para dejar de sentir culpa.



## 2 PONLE NOMBRE

- ¿Esto es culpa sana o culpa neurótica?
- ¿He hecho daño real o simplemente alguien está incómodo con mi límite?



## 7 RECUERDA



Decepcionar expectativas no siempre significa hacer daño.



Poner límites también es una forma de cuidarte y de cuidar tus vínculos.



La culpa no siempre significa que hayas hecho algo malo.

## 3 OBSERVA QUÉ NECESITAS HACER URGENTEMENTE

- ¿Justificarte?
- ¿Pedir perdón?
- ¿Retirar el límite?
- ¿Arreglar el malestar del otro?



La culpa suele empujarnos a sobreadaptarnos.

## 6 DA TIEMPO

Las emociones cambian.



No necesitas resolver inmediatamente lo que sientes.

## 5 NO TE INVALIDES



Sentir culpa no significa automáticamente que hayas hecho algo malo.



A veces aparece simplemente porque estás priorizándote.

## 4 VUELVE AL CUERPO



Respira.



Baja el ritmo.



Observa dónde notas la culpa en el cuerpo sin entrar en guerra contigo.



Especialmente importante si creciste sintiendo que eres responsable del bienestar emocional de los demás.



La culpa no es tu enemiga. Es una emoción. Sientes, la entiendes, la atraviesas y sigues eligiéndote.

