

TRANSFORMAR LA CULPA sin desentendernos de los efectos de nuestras acciones: Fichas

Piensa en algo que has hecho o dicho por lo cual sientes culpa o vergüenza.

Parte 0: Tomo consciencia de mi culpa o vergüenza

A. Escanea tu cuerpo y anota las sensaciones corporales:

B. Anota tus pensamientos sobre lo que hiciste: "Me estoy diciendo que..."

C. Anota cualquier comportamiento que pudieras haberte encontrado haciendo para intentar evitar sentir la culpa o la vergüenza:

Parte 1: Conecto conmigo

A. ¿Cuál es la **observación**? ¿Cómo podrías describir lo que hiciste de una manera concreta y objetiva? ¿Hay otra **observación relacionada** que alimenta tu sentimiento de culpa o vergüenza, como por ejemplo la reacción de otra persona a lo que hiciste? Apunta estas observaciones en el recuadro correspondiente en la página siguiente.

B. Apunta las **necesidades no cubiertas**, las **necesidades que estabas intentando cuidar** cuando hiciste lo que hiciste, y **cualquier necesidad cubierta** en los recuadros correspondientes en la página siguiente.

C. Conecta con los sentimientos y las necesidades: Déjate dar espacio al **duelo** en relación a las necesidades no cubiertas,... Mira si, al ver las necesidades que intentabas cuidar, puedes ofrecerte **comprensión y compasión** en relación a tu acción... Si habían necesidades que *sí* quedaron cubiertas, permítete una pizca de **celebración**... Da **espacio a todas las necesidades** en conjunto, conectando con el valor que tienen para ti. Hónralas, viéndolas como impulsos vitales que se expresan a través de ti... Pregúntate cómo te sientes ahora. ¿Se ha aligerado o transformado el sentimiento de culpa o vergüenza?



D. Pregúntate si habrías hecho algo diferente si hubieses sabido antes de hacer lo que hiciste lo que sabes ahora. Si pudieses hacer una nueva toma, ¿se te ocurre una **estrategia para cuidar todas las necesidades** que has apuntado en los recuadros? Escríbela aquí:

**TRANSFORMAR LA CULPA sin desentendernos de los efectos de nuestras acciones:
Fichas**

(NECESIDADES cubiertas):

NECESIDADES no cubiertas:

OBSERVACIÓN
Mi acción:

(Cualquier otra acción relacionada):

NECESIDADES que intentaba cuidar:

TRANSFORMAR LA CULPA sin desentendernos de los efectos de nuestras acciones: Fichas

Cuando te surgen ganas de hacer algo para atender las necesidades, pasa a la Parte 2.

Parte 2: ¿Y ahora qué?

A. Lluvia de ideas:

1. ¿Quieres intentar **reparar cualquier daño** que tu acción pudiese haber provocado en otras personas o en vuestra relación, en otros seres vivos, en el planeta?



2. ¿Quieres **actuar con más conciencia** en el futuro?



3. ¿Quieres **acogerme con el corazón abierto** cuando vuelvas a actuar de maneras que después lamentas?



4. ¿Quieres **acoger a otras personas con el corazón abierto** cuando actúen de maneras que despiertan dolor en ti (recordando que eso *no implica para nada que tengas que estar conforme con sus acciones*)?



5. ¿Se te ocurre cualquier **otra estrategia relacionada** con la situación?



B. Si tienes un “sí” en respuesta a alguna de las preguntas del apartado A, ábrete a que surja en ti una estrategia. Busca una manera de expresarla como **petición** para hacer ahora a ti mismx o a otra persona o personas.* Asegúrate de que sea clara, concreta y en afirmativo, y de que tengas apertura a recibir un “no”. Apunta tu petición aquí:

*Si lo que quieres es **reparar cualquier daño**, un primer paso podría ser pedir a una persona afectada por tu acción que te explique cómo fue para ella, y escuchar su respuesta con presencia empática. Después de que te haya dicho todo lo que quiere que escuches, podrías preguntarle si quiere oír cómo te sientes ahora después de escucharle y qué necesidades estabas intentando cubrir cuando hiciste lo que hiciste.