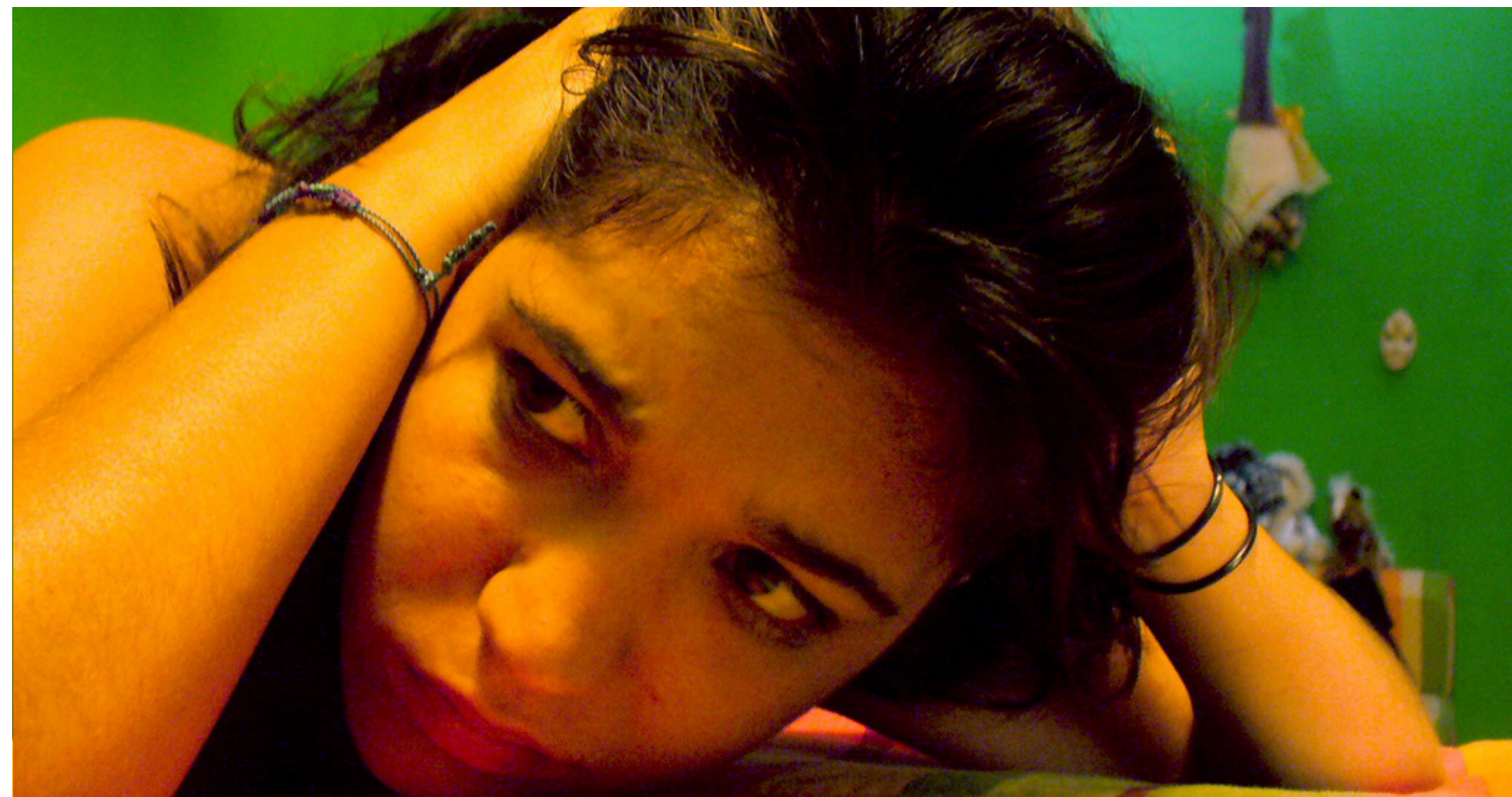


Notas

Jueves 13 marzo de 2014 | 11:46

¿Cómo eliminar el sentimiento de culpa?

por Camila Navarrete



Faii (CC)

6864 visitas

Las personas extremadamente perfeccionistas o con baja autoestima suelen ser víctimas de un sentimiento recurrente: la culpa. Es muy probable que todos la hayamos sentido en más de alguna ocasión luego de realizar alguna acción, o al contrario, al no hacerla.

Este pesar es tóxico y dañino, pudiendo invadir nuestra mente por mucho tiempo, causando otros sentimientos, como sufrimiento y angustia. Por eso hay que estar atentos para no seguir cayendo

En entrevista con Expreso Bío Bío, a directora del Centro Psiquis, Sandra Troncoso se refirió a este tema, y comentó que este sentimiento es típico de la cultura chilena, muy arraigado gracias al catolicismo imperante en nuestro país desde hace siglos.

La profesional indicó que hay distintos tipos de culpa. Algunas de ellas son reales, como por ejemplo cuando un hombre engaña a su pareja o una mujer que sufre porque su hijo tuvo un accidente cuando ella no estuvo presente.

Para poder quitarse ese peso de encima, Troncoso señaló que hay que “Entender las cosas que uno hace y mirarlas con una mirada más sana. Por mandatos culturales y nuestra infancia, nuestras personas de alrededor nos inducen culpa, hay muchos ‘deberías’ políticamente correctos”, como por ejemplo la obligación de ser un buen alumno o un buen hijo cuando se está en la época de la niñez.

Finalmente, la solución es reconocer el error cometido y remediarlo, hacernos cargo para poder reparar la culpa. Sentirla en dosis pequeñas es saludable -dijo la especialista-, ya que las personas con ciertos rasgos sicopáticos no la sienten.

¿Eres de los que sufre mucho gracias a la culpa? No te pierdas la entrevista que te dejamos a continuación, conducida por Patricio Cuevas y Scarleth Cárdenas:

