

MANEJO ASERTIVO DE LA CULPA Y LA VERGÜENZA

Psic. Alejandra Molina

1. Identifica tu sentimiento de culpa o de vergüenza.



2. Si sentí vergüenza identifico de qué manera actué en contra de mi deseo de ser.



¿Dónde me salí de rumbo?

3. Si sentí culpa, identifico mi responsabilidad en lo sucedido.



4. RECUERDA: todos nos equivocamos, aunque me equivoqué sigo siendo valioso.

5. Repara el daño.



6. Aprende de lo sucedido y corrige el rumbo.

7. PERDÓNATE.

Perdonarte significa dejar de sentirte, enojado, triste, culpable o avergonzado por lo sucedido.



Enojo
Tristeza
Culpa
Vergüenza