

CULPA



FAMILIA CON DI VERSUS FAMILIAS SIN DI

Las familias con DI tienen las mismas necesidades que otras familias, pero podemos añadir algunas especiales generadas por la DI.

- Tienen **mayor responsabilidad** que otras familias y además se alarga en el tiempo.
- La discapacidad es una **situación permanente** que puede conllevar fatiga y estrés y tener un impacto en la vida diaria de la familia.
- La vida social de la familia puede verse **restringida**.
- Hay consecuencias en la **economía familiar** (aumentan los costes y puede que disminuyan los ingresos si uno de los padres deja de trabajar).
- Hay una **preocupación permanente** por la salud y el futuro de la persona con DI.
- Las familias están el **lucha permanente** por la salud y el futuro de la persona con DI.

¿CUÁL ES MI PODER?

Estas dificultades implican el desarrollo de fortalezas como grupo y en cada uno de sus miembros.

- El gran poder de mi familia es...
- Mi gran poder es...



DIFERENTES ESTILOS DE AFRONTAMIENTO

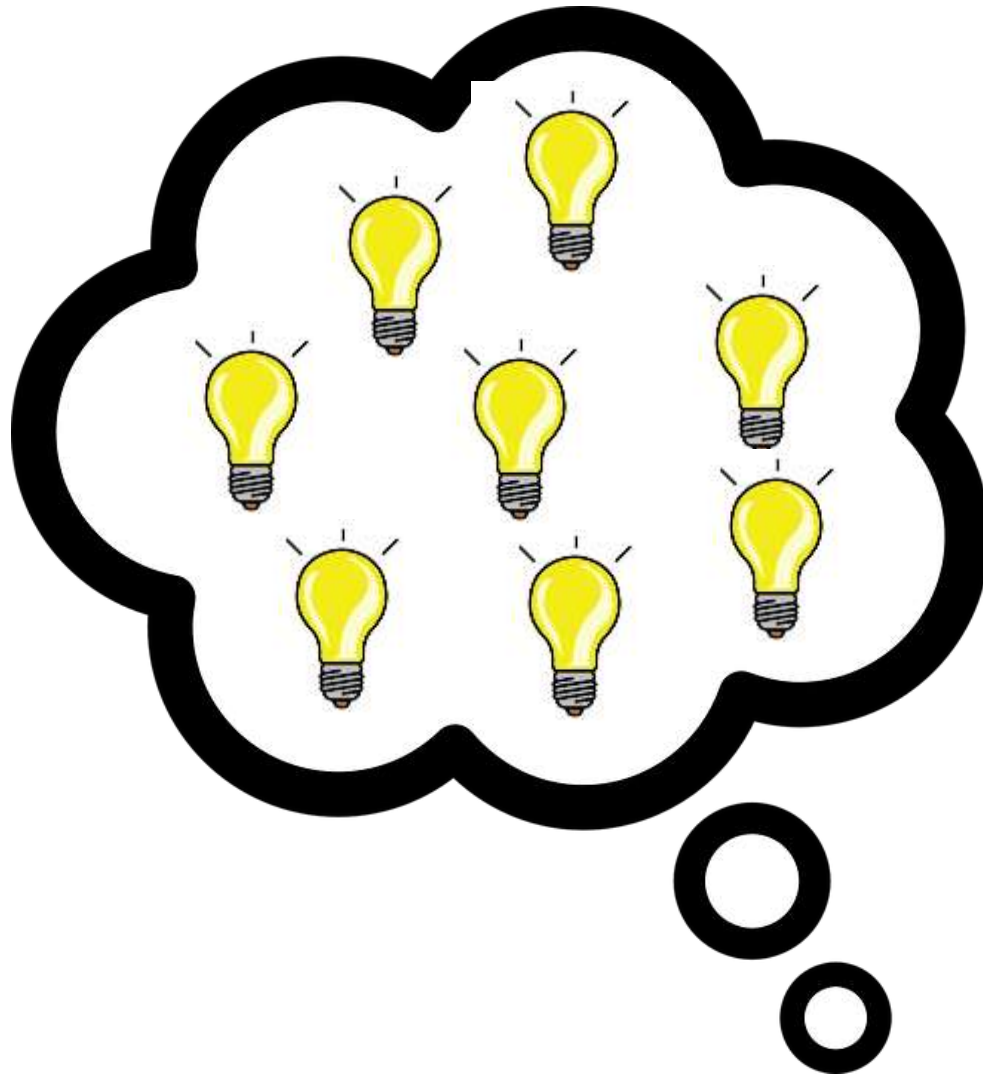
Entender estilos de afrontamiento: aceptación, rabia, culpa, negociación, depresión, negación, dominio de la situación, espiritualidad...

Culpa: este estilo se caracteriza por culparse o culpar a los demás por aspectos relacionados con la DI. Por ejemplo, los padres pueden sentir que no hacen todo lo que pueden o deben e incluso hasta que de alguna manera han sido los causantes de la DI. En el caso de los hermanos los remordimientos pueden aparecer desde pequeños, algunos niños se sienten culpables porque sienten celos de su hermano con DI al recibir una mayor atención o porque se les carga desde muy pequeños con la responsabilidad de tener que entender o incluso cuidar a su hermano y sienten que no están cumpliendo con las expectativas de sus padres.

REFLEXIONA UNOS INSTANTES...

- ¿Consideras que todos los miembros de la familia merecen tener una buena calidad de vida?
- ¿Consideras que tienes los mismos derechos que tu familiar con DI?
- ¿Tienes presente en lo que te asemejas y en lo que te diferencias como familiar de una persona con DI con respecto a otras familias sin DI?
- ¿Tienes identificadas tus fortalezas?
- ¿Tienes identificado el estilo de afrontamiento de tu familia? ¿Y el tuyo?

LLUVIA DE IDEAS (frase que relacionas): CULPA



¿QUÉ ES LA CULPA?

Definición:

La culpa es la manera en que nos sentimos cuando hacemos algo mal y lo sabemos.

Podemos sentir culpa por acción u omisión, es decir, por **haber hecho algo mal** o **no haber hecho** algo que deberíamos haber hecho.

La culpa está relacionada con la conciencia moral, la ética y las normas morales. Es decir con lo que pensamos que está bien o mal.



¿CÓMO ES LA CULPA?

La culpa es desagradable, causa sufrimiento y si no se controla, puede llegar a ser destructiva y hacer que uno mismo se reste valor.

La culpa si es muy intensa o duradera te amarga e invade, hace que uno se pueda llegar a despreciar y verse feo por dentro y por fuera.

La culpa pesa y ese peso te roba la energía si lo llevas demasiado tiempo contigo .

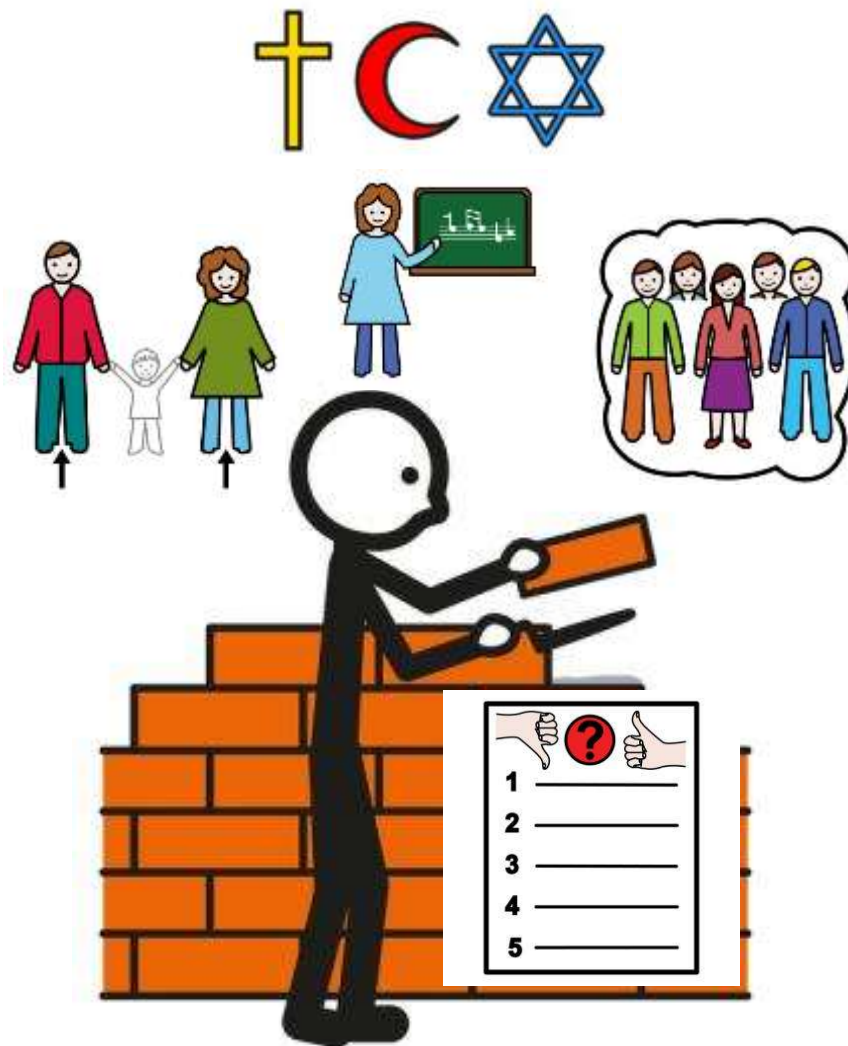


¿Cómo se construye la culpa?

El proceso de la culpa se construye desde la infancia, la aprendemos a través de las normas que nos enseñan nuestros padres, profesores, la religión y la sociedad.


Todo esto influye en nuestra **conciencia moral**, que nos permite establecer los límites, a nuestra conducta y a nuestros pensamientos.

También se construye a través de los mensajes que nos llegan sobre nosotros y sobre la forma en la que reaccionan nuestros seres más próximos ante nuestros errores.



Actividad

Recuerda una norma moral que te enseñaron tus padres, otra que te enseñaron tus profesores, otra que te enseñó tu religión y otra que has aprendido viviendo en sociedad.



1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

Actividad: inventa una historia sobre que le ha podido pasar para sentirse culpable.



Actividad:

Rodea las que palabras que para ti están relacionadas con la culpa

- Error
- Angustia
- Vergüenza
- Machacarse
- Celos
- Perdón
- Oportunidad
- Desánimo
- Dolor
- Castigo
- Acusar
- Humano
- Despreciable
- Carga
- Autocastigo
- Condenado
- Pecado
- Inocencia
- Miedo
- Moral
- Aprendizaje
- Fallo
- Pesadumbre
- Delito
- Maldad
- Comprensión

Diferencia entre culpa adaptativa y desadaptativa

<https://www.areahumana.es/sentimiento-de-culpa/>

Culpa adaptativa

Cuando la culpa surge de una conciencia moral sana y nos ayuda a diferenciar entre lo que está bien y mal y ajustar nuestro comportamiento, para ser personas respetuosas y responsables.

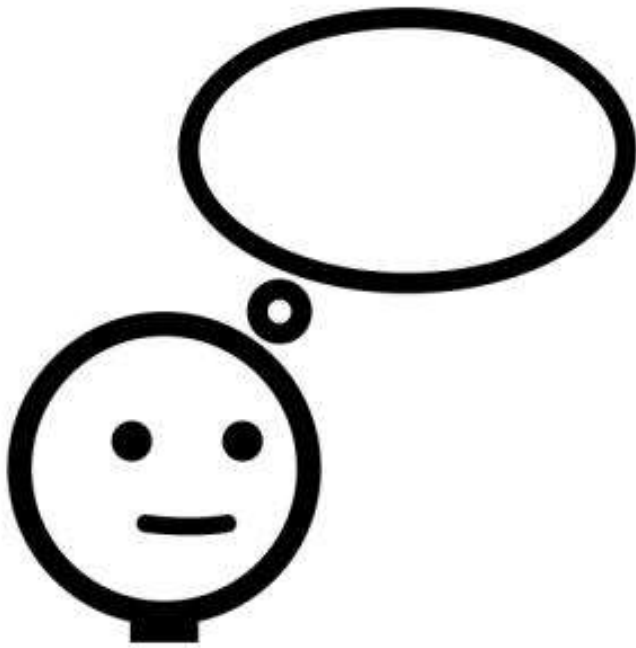


Culpa desadaptativa

La culpa es desadaptativa cuando se convierte en un juez implacable y nos aplicamos a nosotros mismos rigurosos castigos. Cuando la mantenemos a largo plazo o cuando nos sentimos como seres despreciables.



IMAGINA...



- Imagina que has visto a alguien caerse y has pasado por delante pero no te has parado a ver si está bien o si necesita ayuda. ¿Qué pasaría si no experimentases ningún tipo de malestar?

¿Qué cosas o situaciones hacen que me sienta culpable?



Actividad:

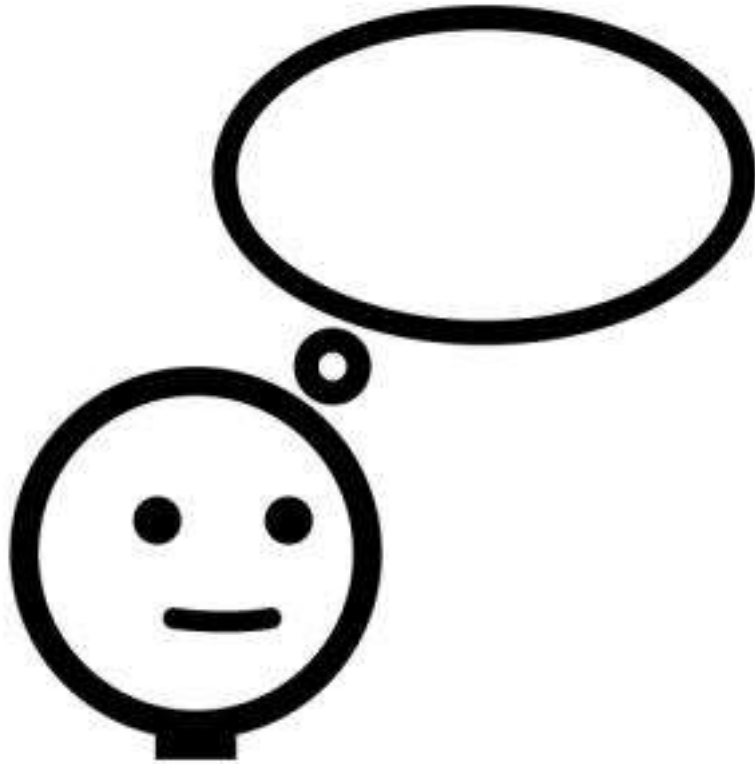
Cuenta al menos tres cosas o situaciones que te hagan o te hayan hecho sentir culpable y explica por qué.

1.....

2.....

3.....

¿Qué pienso sobre mí cuando me siento culpable?



Actividad:

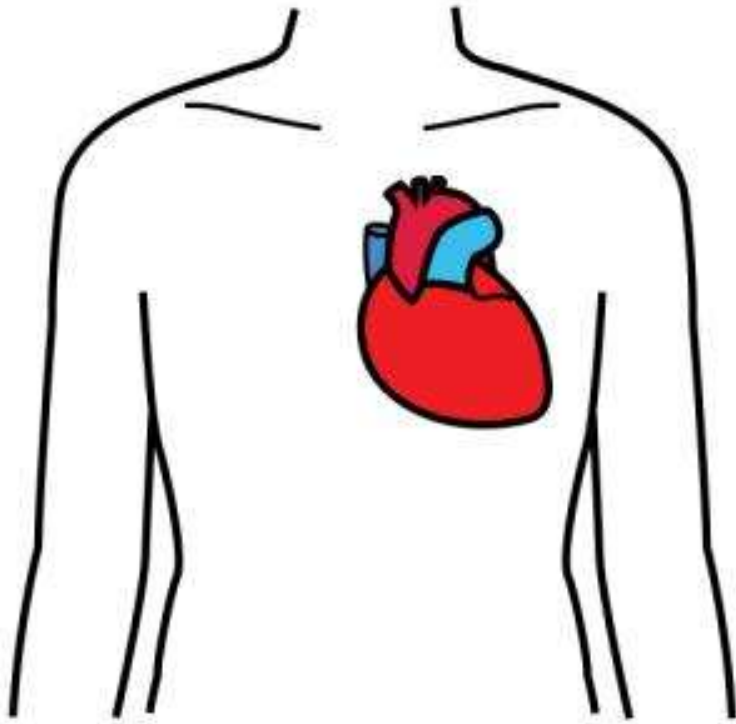
Cuenta al menos tres pensamientos que te vienen a la cabeza cuando te sientes culpable.

1.....

2.....

3.....

¿Qué siento cuando me siento culpable?



Actividad:

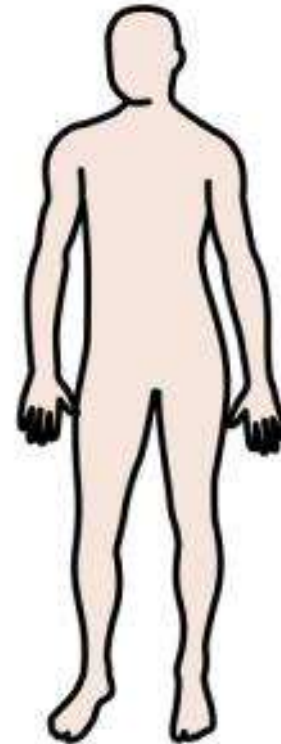
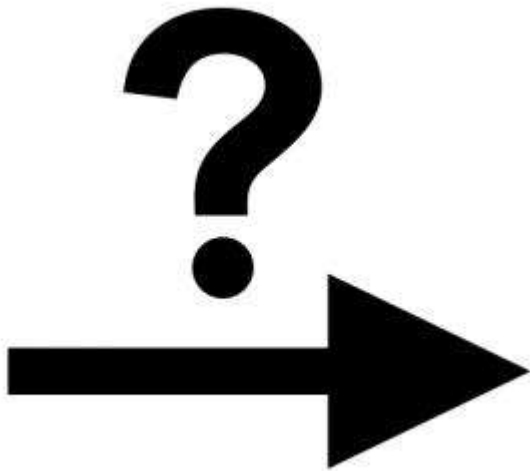
Modela la culpa con este trozo de plastilina.

¿Donde siento la culpa?

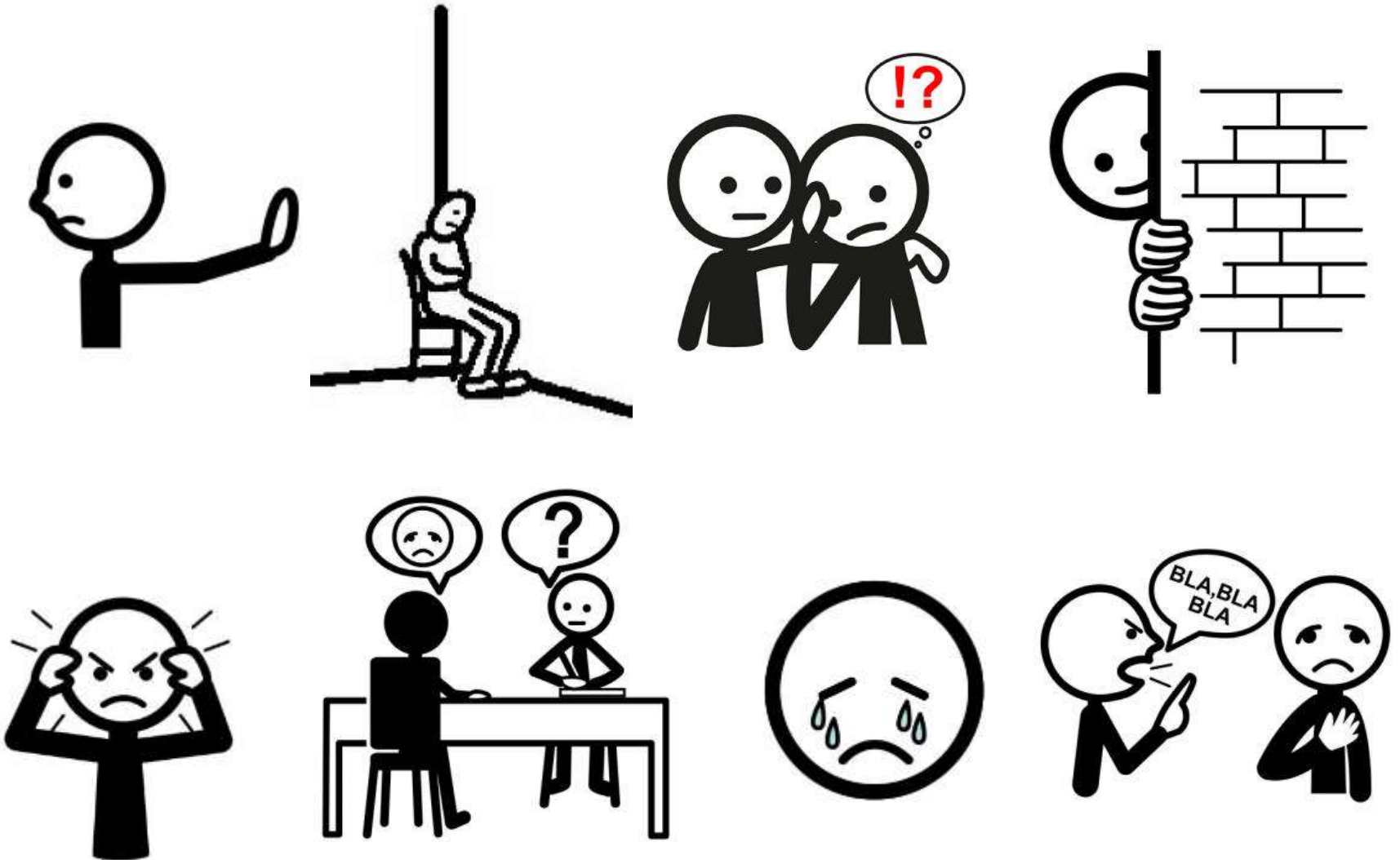
Lugar de mi cuerpo

Actividad:

Colorea donde sientes la culpa:



¿Qué hago cuando me siento culpable?

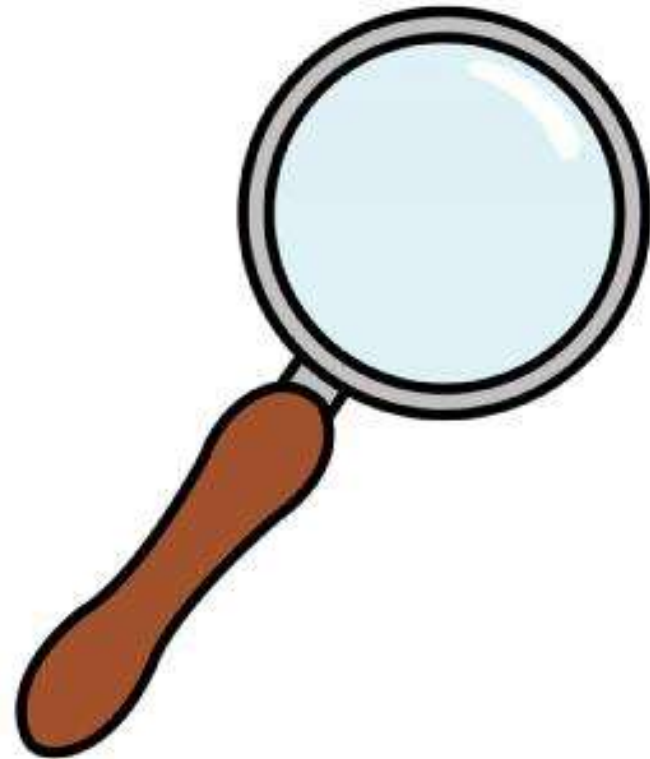


MANEJAR LA CULPA

1. Lo identifico
2. Lo expreso y me lo permito
3. Lo canalizo adecuadamente
4. Me autorregulo

Lo identifico

Me doy cuenta de que me siento mal conmigo mismo, disgustado, avergonzado e incluso angustiado a causa de algo que no hice bien. Puede que sienta la necesidad de ocultarme. Siento una gran necesidad de repararlo, de hacer algo para compensar el daño. También siento necesidad de que se me perdone.



Lo expreso y me lo permito

Tengo derecho a expresar mi sentimiento de culpa **sin dañarme** ni dañar a los demás.

Puedo comunicar lo que siento sólo a quien yo quiero, me ayudará a liberarme. No soy el único que se equivoca.

Puedo buscar intimidad, consuelo y comprensión.

Puedo llorar, sentir vergüenza y querer justificar mi falta.

Puedo querer estar solo y volverme invisible.

Sentir culpa no es malo, todos lo hacemos alguna vez.



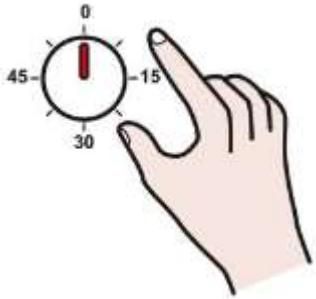
Lo canalizo

Canalizar significa conducir la emoción de forma adecuada. La culpa te hace darte cuenta de que hiciste algo mal que pudo dañar a alguien. Debes dirigir esa energía a analizar las causas de tu comportamiento para controlarlo mejor la próxima vez y también a reparar el daño causado.

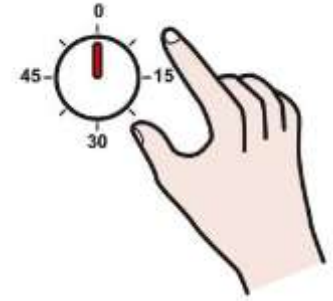


Formas de canalizar adecuadamente

- Cambia la palabra culpa por responsabilidad, tiene una connotación mucho menos negativa.
- Revisa los datos y acepta la culpa solo si de verdad es tuya.
- Revisa también si tu reacción es coherente y proporcionada con respeto a lo ocurrido.
- Piensa que hacer algo mal no te convierte en malo, cometer un error no significa ser un error.
- Cuéntale lo ocurrido a una persona de confianza, alguien que te ayude a reflexionar.
- Piensa que gracias a los errores aprendemos y que éste, puede ser una oportunidad para aprender a hacer las cosas mejor.
- No disfraces ni justifiques lo que está mal, pero no te juzgues como si hubieras cometido un crimen.
- Discúlpate a través de una conversación, una carta o un dibujo, no olvides el compromiso de cambiar la conducta.
- Repara el daño si es posible.
- Puedes tratar hacer algo bueno con lo aprendido, como ayudar a alguien que está pasando por lo mismo que pasaste tú.



Me autorregulo



Mi malestar debe ser coherente y proporcional al error cometido. El daño puede ser leve, moderado o grave. La consecuencia debe ser natural y coherente con el daño infringido, así como con la intención. No es lo mismo hacer daño de forma voluntaria que involuntaria.

Ejemplos:

Le rompí la nariz a mi hermano de un puñetazo.

Contesté mal a mi compañero de habitación.

Le conté una mentira a la chica que me gustaba para atraerla más.

Actividad: relaciona hecho, gravedad y consecuencia.



- Le rompí la nariz a mi hermano de un puñetazo.
- Contesté mal a mi compañero de habitación.
- Le conté una mentira a la chica que me gustaba para atraerla más.
- Pido perdón por haber sido desagradable, le explico que es porque tengo muy mal día.
- Pido perdón y le llevo al hospital. Además le cuido hasta que se recupera y le hago todos los recados.
- Pido perdón, le explico la verdad y le digo que comprenda que ya no quiera salir más conmigo.

PREVENIR LA CULPA DESADAPTATIVA

- Ten identificadas a aquellas personas que te cargan con culpas que no son tuyas.
- Conoce tus derechos y tus deberes.
- Aprende a defenderte cuando se te culpa o responsabiliza de algo que no es cosa tuya.
- Ten identificadas a las personas que siempre te dicen la verdad aunque duela y pregúntales cuando tengas dudas.
- Aprende a aceptar tus errores, no los escondas, nadie es perfecto.
- Aprende a aceptarte con generosidad y a tratarte con la misma amabilidad, cariño y compasión que mostraríamos hacia un buen amigo e incluso hacia un desconocido.
- Recuerda cada día al menos tres cosas que hayas hecho bien.

Conclusiones

