

## **Sobre el sentimiento de culpa y la IE**

Por Jorge A. Oriza Vargas © 2003-2014

La culpabilidad suele relacionarse de manera general, con la evidencia o certeza que se pueda tener sobre alguna acción o algún acto que alguien realizó, para afectar o causar un daño a otra persona, o a varias personas o a alguna institución; o que se realizó infringiendo las normas o leyes vigentes o aceptadas en el contexto social en el que se da dicho acto o acción; concepto aplicable sobre todo, en el ámbito del derecho.

De ahí que la palabra culpa también se aplique de manera más general a la responsabilidad personal para actuar o no, ante diversas circunstancias; por eso hemos comentado en otros artículos, que pareciera ser que vivimos en una sociedad que hace más énfasis en los culpables que en los responsables; refiriéndonos con esta afirmación, a que muchos individuos en diversos ámbitos de nuestra sociedad – políticos o informativos, por ejemplo- *culpan* a los demás sin tener elementos probatorios, y sólo su apreciación sobre su responsabilidad. Esta práctica cotidiana, desvirtúa de alguna manera la objetividad del concepto de culpabilidad o de culpa. Por eso es importante subrayar que la culpabilidad si viene asociada por lo general a una responsabilidad, pero demanda de la evidencia y la certeza del daño.

En este orden de ideas, suele utilizarse de manera similar la palabra culpa, en el campo de la psicología, para referirnos a los sentimientos que experimentamos cuando nos sentimos responsables de haber hecho algo, o de no haberlo hecho, afectando con esto a alguna otra persona(s), que puede(n) estar enterada(s) o no, pero que sabemos que fue afectada por nuestra decisión u omisión.

Generamos ese sentimiento sobre todo, cuando tenemos conciencia de haber hecho algo “malo” o haber infringido alguna regla o norma establecida, independientemente de que el afectado o los afectados nos lo reprochen o no; por eso, en el aspecto personal, el sentimiento de culpa nace por lo general como una consecuencia de haber violado nuestro propio código moral, nuestro código de valores. Entonces, la culpa se puede observar con relación a nuestra *consciencia*, pues es desde nuestra reflexión interna que generamos los sentimientos mencionados; y digo mencionados – en plural- porque por lo general existen como causales a la culpa, sentimientos previos como el dolor, el enojo, la tristeza, el rencor, el remordimiento o el resentimiento.

Independientemente de los efectos y relaciones del evento con terceras personas, el sentimiento de culpa, al igual que otros sentimientos, es personal, es interior, y su duración depende como vemos, de muchos factores. Por supuesto, del tipo de decisión o asunto, de su importancia, de la trascendencia de los efectos, de la relación con la persona involucrada, de la valoración que hagamos de las cosas y como se

ubican en nuestro orden moral; también de que el afectado o agraviado nos lo reproche o incluso nos lo reclame con sentimientos fuertes hacia nosotros. Habrá experiencias o decisiones que nos generan un sentimiento de culpa que pronto se nos pasa, y habrá otras que nos duran mucho tiempo. Por eso, algunas reflexiones sobre como este tema puede tratarse, incorporando nuestra inteligencia emocional.

- a) El manejo de los sentimientos de culpa, puede darse aplicando de entrada el primer paso de la inteligencia emocional. Es decir, identificando y reconociendo los sentimientos previos, y la responsabilidad que tenemos sobre el evento en cuestión; de lo cual salen varias posibilidades; menciono dos. Que nos lo imputen sin ser responsables, o que realmente seamos responsables. En el primer caso, dependiendo de la situación, el manejo deberá ser por supuesto reconciliatorio y si no se tiene éxito, procurando saldar todas las cuentas emocionales que se derivan de ello. En el segundo caso, por supuesto el auto-perdón es indispensable. Si las cosas se pueden corregir, por supuesto que nuestra responsabilidad es hacerlo. Si no, saldar nuestra propia cuenta emocional con el auto-perdón, para darle vuelta a la página. Estoy seguro, que en ambos casos, es muy breve este artículo para hacer todos los comentarios que podrían completar el tema, pero la base será siempre identificar los sentimientos que originan la culpa, y después su regulación y el autodomínio, como aplicación de nuestra inteligencia emocional. Manejar inteligentemente el rencor, la frustración, la ira guardada, el dolor, y muchos otros sentimientos que originaron la culpa, es indispensable para disminuir o eliminar nuestro sentimiento de culpa.
- b) Recordar que la empatía como recurso de la inteligencia emocional, también nos ayudará a comprender a la otra parte involucrada, para actuar responsablemente o para corregir el supuesto daño, o para buscar en último caso, la reconciliación o el perdón, sobre todo, cuando existe un reclamo; la aplicación práctica de nuestros valores, como es el caso del respeto, la tolerancia, la comprensión, el amor, la prudencia, entre otros, seguramente ayuda y apoya nuestra inteligencia emocional.
- c) Fortalecer nuestra autoestima, es una recomendación fundamental en muchos casos de culpas que nos han generado sin “nuestro consentimiento”; esto se puede derivar de muchas circunstancias, pero también de aspectos sociales y religiosos, en cuya cultura hemos ido creciendo con diversos sentimientos de culpa. Recordar que si “no somos responsables” de algo, por lo general no tenemos ninguna culpa, y entonces, será bueno saldar esas emociones reprimidas o guardadas por mucho tiempo. Se dice a menudo, nadie puede hacerte sentir mal, sin tu consentimiento. No olvidarlo.

Como en otros temas, este tiene seguramente muchas otras apreciaciones; espero le haya dejado la inquietud de seguir consultando información especializada. Hasta la próxima.



Jaov'

**Cualquier comentario u opinión, se agradece de antemano y se puede recibir en mi mail: [iem@iema-oriza.com](mailto:iem@iema-oriza.com)**  
**NOTA: Este artículo puede ser compartido, con cualquier persona interesada en el tema, siempre y cuando se mencione la referencia de su autor, y no sea para fines de lucro. El autor se reserva todos los derechos sobre sus artículos, conforme a las leyes vigentes. Todas las Cápsulas de ADEF, tienen registro de derechos de autor vigente.**