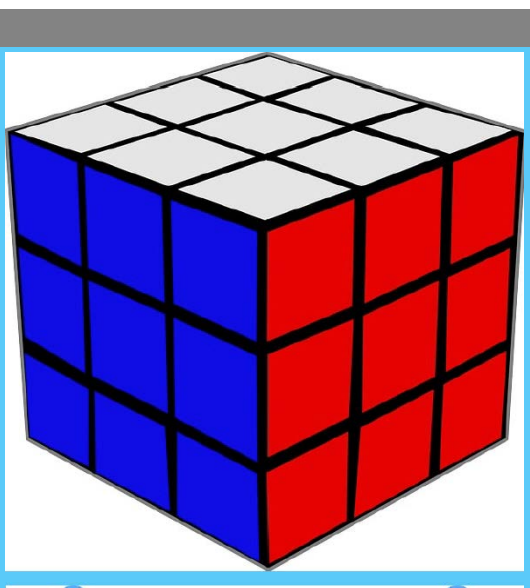
SSTeMM

Me siento culpable y me preocupa cometer un error



Los sentimientos de culpa y preocupación funcionan para protegernos de los daños, parecen evitar que cometamos errores o nos ayudan a resolver problemas, pero ¿nos ayudan estos sentimientos a sentirnos seguros y a salvo?
Recuerda que el cerebro siempre se esfuerza por mantenernos a salvo. Una consecuencia no deseada puede ser la evitación de nuevas habilidades y tareas.

La preocupación no es más que un sentimiento, a menudo ligado en gran medida a la experiencia vital

Es una señal para el cuerpo sobre el pasado (que le hace sentirse triste por un fracaso percibido) o el futuro (que le hace tener miedo de intentar algo nuevo).

Preocupación o Culpa Equivocada (¡culpa que ni siquiera es tuya!)

¿Alguna vez te has sentido culpable por algo que no tiene nada o poco que ver contigo?

Puede ser:
- Prestando atención a pruebas selectivas
- Asumir toda la responsabilidad
- Asumir que porque nos sentimos de cierta manera, lo que pensamos debe ser cierto.

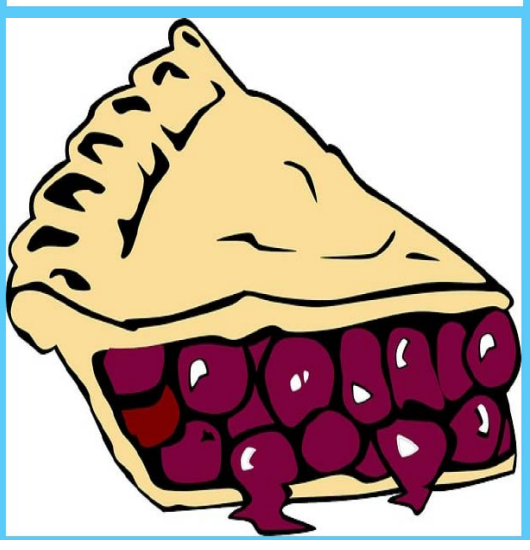
La culpa no tiene que ver con el futuro, sino con los acontecimientos percibidos en el pasado.

Ejemplo: Errores percibidos como estudiante de enfermería en prácticas clínicas.

Equilibra ese sentimiento de culpa: "Sólo estoy (y estaba) aprendiendo. Eso era antes, esto es ahora. Permito que mi yo estudiante cometa errores en el camino".

¡Pastel de sentimientos!

Cuando nos preocupamos y nos sentimos culpables, a veces asumimos toda la responsabilidad. Pero esto puede parecer diferente si consideras el suceso o la experiencia de la siguiente manera:



1) La responsabilidad es como un pastel
2) Repartes trozos de tarta a todos las personas del evento
3) Teniendo en cuenta los buenos modales, te llevas el último trozo del pastel.

With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union