



Detrás de la culpa hay resentimiento y detrás de éste, se esconde una exigencia. Al final, la fórmula lleva a pensar que tras el sentimiento de culpabilidad que puedes sentir, hay una demanda no realizada. Lee este artículo para concerté un poco más.

El origen de la culpa: entre mandatos, heridas y partes internas

La culpa es una de esas emociones que todos conocemos, pero que rara vez entendemos en profundidad. A menudo aparece como un malestar difuso, una voz interior que nos dice que hemos hecho algo "mal", o que no somos "buenos suficientes". Pero ¿de dónde viene realmente ese sentimiento? ¿Cuál es su propósito? ¿Cómo podemos abordarlo en terapia?

La culpa como emoción de control

Desde una perspectiva social y cultural, la culpa ha sido una herramienta poderosa de regulación del comportamiento. Más allá

de las leyes explícitas, cada cultura y religión establece un sistema de valores que marca lo que se considera correcto o incorrecto. Las transgresiones de esos valores —los llamados “pecados” en contextos religiosos— generan culpa como una forma de control: si haces algo “malo”, debes sentirte mal por ello.

Esto no solo tiene un efecto inhibitorio, sino también adaptativo: en su origen, la culpa nos ayudaba a mantenernos dentro de un grupo, a evitar sanciones y a conservar relaciones significativas. Sin embargo, con el tiempo, esta emoción puede instalarse en nosotros de forma mucho más compleja y dolorosa.

La culpa como aprendizaje emocional

En el plano individual, la culpa suele ser una emoción aprendida. La forma en que fuimos criados tiene mucho que ver con cómo la experimentamos. Algunos estilos parentales recurren sistemáticamente a la culpa como herramienta de disciplina o manipulación: “¿Cómo pudiste hacerme esto?”, “Después de todo lo que he hecho por ti...”. Este tipo de mensajes se internalizan profundamente y forman lo que en IFS llamamos “partes críticas” o “críticos internos”: voces que repiten estos mandatos con el objetivo (equivocado pero protector) de mantenernos “a salvo”.

Estas partes a menudo adoptan estrategias duras porque temen que, si no nos controlan, seremos rechazados o causaremos daño. En Terapia IFS, se busca identificar a estas partes, entender su función y establecer con ellas una relación más compasiva. No se trata de silenciarlas, sino de escucharlas y ver qué están tratando de proteger.

Las raíces del resentimiento y la culpa

La Terapia Gestalt señala tres ingredientes que suelen estar detrás de una persona que dice sentirse culpable:

1. **Autoexigencia:** un perfeccionismo internalizado, con un “padre crítico” interior muy exigente.
2. **Omnipotencia:** la creencia inconsciente de que somos responsables de cómo se sienten los demás.

3. **Enfado no expresado:** muchas veces la culpa esconde una emoción primaria no reconocida como la rabia o la frustración.

Esto conecta directamente con la visión del EMDR, donde se considera que muchas emociones intensas tienen su origen en experiencias tempranas no procesadas, que quedan atrapadas en nuestra red de memoria. Así, cada vez que algo nos activa emocionalmente, no estamos solo respondiendo al presente, sino también reviviendo —aunque sea inconscientemente— experiencias pasadas que no hemos podido integrar.

¿Y si la culpa tuviera beneficios ocultos?

Aunque nos haga sufrir, la culpa puede tener ciertos "beneficios secundarios" que explican por qué se mantiene:

- **Evita el miedo al presente:** algunas personas se refugian en la culpa por el pasado como una forma de no enfrentar los desafíos actuales.
- **Brinda comodidad emocional:** es más fácil sentirse mal por lo que fue, que asumir el esfuerzo de cambiar lo que es.
- **Otorga aceptación social:** en muchas culturas, no sentir culpa puede ser mal visto, especialmente en situaciones familiares (como no cuidar de los padres).
- **Permite el perdón:** existe la creencia de que sentir suficiente culpa "borra" nuestros errores.
- **Genera compasión externa:** algunas personas, especialmente con baja autoestima, pueden buscar la empatía de otros a través de la expresión de su culpa.

Las exigencias no expresadas: caldo de cultivo para la culpa

Una de las dinámicas emocionales más complejas es la del resentimiento que se oculta detrás de la culpa. Muchas veces, sentimos culpa porque hemos aceptado exigencias que no queríamos aceptar. Y lo que no dijimos, lo que no expresamos, se transforma en malestar interno.

Cuando no somos claros con lo que necesitamos o esperamos de otros, tendemos a disfrazar nuestras demandas con frases ambiguas, indirectas o pasivo-agresivas. “Me gustaría que tú supieras lo que quiero sin que tenga que pedirlo”. Esta falta de claridad genera resentimiento... pero también culpa.

Porque si no cumplo con lo que *creo* que los demás esperan de mí, aparece el sentimiento de fracaso. Y junto a él, el miedo al castigo, al rechazo, a la pérdida de vínculo.

El círculo vicioso: culpa, resentimiento y desconexión

En IFS hablamos de “partes que entran en conflicto interno”: una parte que quiere cuidar del otro y otra que está resentida por sentirse obligada a hacerlo. En EMDR, esto podría verse como una red de memoria disfuncional donde nuestras emociones actuales están contaminadas por experiencias no integradas del pasado.

La salida pasa por algo tan simple y a la vez tan difícil como la **expresión emocional clara y directa**: ¿Qué necesito? ¿Qué siento realmente? ¿Qué espero del otro?

Cuando expresamos abiertamente nuestro resentimiento y nuestras necesidades, dejamos de manipular y comenzamos a comunicarnos. Y desde ahí, desde ese contacto real, es posible construir acuerdos, reparar vínculos y, lo más importante, recuperar nuestra integridad emocional.

En resumen

La culpa, aunque incómoda, es una brújula emocional que apunta hacia necesidades no reconocidas, límites no respetados y heridas no sanadas. Entenderla no como enemiga, sino como una mensajera de partes internas que buscan ser escuchadas, nos permite relacionarnos con ella de manera más compasiva y liberadora.

Y tú, ¿cuáles de tus culpas podrías empezar a escuchar con más curiosidad que juicio?

aquí tienes un **ejercicio terapéutico sencillo pero profundo** para trabajar la **culpa y el resentimiento**, desde un enfoque integrador que toma elementos de **IFS (Internal Family Systems)**, **EMDR** . Este ejercicio está diseñado tanto para uso personal como para posibles pacientes en un contexto de terapia o autocuidado guiado.

□ Ejercicio: "Explorar la culpa, contactar con el resentimiento"

Objetivo:

Explorar la emoción de culpa para descubrir qué partes internas la sostienen, qué necesidades no han sido expresadas y qué resentimientos pueden estar reprimidos.

Duración:

20 a 30 minutos

Material necesario:

- Un lugar tranquilo
- Papel y bolígrafo
- (Opcional) una vela encendida o música suave para crear ambiente de introspección

✍ □ Paso 1: Darle voz a la culpa

Cierra los ojos unos minutos y piensa en una situación reciente (o pasada) en la que hayas sentido **culpa**.

Permite que esa sensación venga a ti sin juzgarla. Respira profundo.

Ahora, escribe las respuestas a estas preguntas:

- ¿Qué me estoy diciendo a mí mismo/a? (por ejemplo: "no debería haber hecho eso", "le fallé", "no soy buena persona")

- ¿Qué parte de mí está diciendo eso? ¿Cómo se siente? ¿Tiene una edad? ¿Se parece a alguien? (Aquí aplicamos IFS: se trata de identificar a una "parte crítica" o "exigente").
-

🔍 Paso 2: Buscar el resentimiento debajo

Muchas veces, detrás de la culpa, hay una emoción no permitida. Pregúntate honestamente:

- ¿Hay algo en esta situación que me hizo enojar, frustrar o dolerme... pero que no expresé?
- ¿Qué me habría gustado que el otro hiciera por mí, pero no lo hizo?
- ¿Me sentí forzado/a a actuar en contra de lo que realmente quería?
- ¿Qué necesidad mía no fue atendida?

Este es un buen momento para detectar si el resentimiento que sientes es por haber cedido a exigencias ajenas sin haberlas negociado.

💬 Paso 3: Escribir una carta no enviada

Escribe una carta (que **no enviarás**) a la persona con quien está asociado este sentimiento de culpa o resentimiento. Deja salir tu verdad emocional sin filtros:

- Expresa tu enfado, tu frustración o tus límites.
- Di lo que no dijiste en su momento.
- Exprésale tu necesidad no satisfecha.
- Reconoce lo que te generó culpa, si la hubo, pero sin autojuzgarte.

Esto es especialmente útil en casos en los que hubo manipulación emocional o exigencias implícitas.

□ Paso 4: Dialogar con tus partes internas (IFS)

Cierra los ojos y vuelve a conectar con la parte tuya que sentía culpa. Háblale internamente con curiosidad y compasión:

- ¿Qué intentaba proteger al hacerte sentir culpa?
- ¿De qué te quería cuidar?
- ¿Está dispuesta a confiar en ti para manejar la situación de otra forma?

Luego, contacta con la parte que estaba resentida o enojada:

- ¿Qué necesitaba decir y no pudo?
- ¿Qué quiere ahora?
- ¿Cómo puedes ayudarla a sentirse escuchada y segura?

□ Paso 5: Cierre y regulación

Tómate unos minutos para respirar. Lleva tus manos al pecho o al vientre.

Repite mentalmente alguna de estas frases para integrar el trabajo emocional:

- “Puedo sentir culpa sin dejar que me defina.”
- “Puedo escuchar mi resentimiento como un mensaje legítimo de lo que necesito.”
- “Honro mis partes internas y les doy espacio para expresarse sin miedo.”
- “No necesito cargar con culpas que no me corresponden.”

💡 Tip extra (EMDR/self-EMDR inspirado)

Si conoces la técnica EMDR o trabajas con un/a terapeuta, puedes tomar la imagen o frase más perturbadora que haya surgido en el ejercicio, y realizar estimulación bilateral (por ejemplo, tocando alternadamente tus rodillas o cruzando los brazos sobre el pecho y dando golpecitos suaves tipo "mariposa") mientras mantienes la escena en mente y dejas que se procese.

¿Queréis seguir leyendo? [Os dejo otro artículo](#)

Aura Marqués

Psicóloga, Psicoterapeuta, Clínico EMDR, IFS
Palma de Mallorca

