

Registro de culpa

Procesá la culpa después de un límite
y sostené tu decisión sin abandonarte

Refugio Emocional

con Mirian Rios



Cuando la culpa aparece después de decir “no”

Este registro es para esos momentos en los que pusiste un límite y, después, apareció la culpa.

No necesitás completarlo perfecto.

No necesitás escribir “lindo”.

No necesitás resolver todo hoy.

Solo se trata de mirar qué pasó, qué sentiste y qué podés decirte desde un lugar más compasivo.

Podés imprimirlo o completarlo digitalmente.

Este registro no es un examen.

Es una forma de volver a vos.

Refugio Emocional

con Mirian Rios



El límite y la culpa

El límite que puse

Fecha: ___ / ___ / _____

¿A quién le puse el límite?

¿Cuál fue el límite?

¿Cómo me sentí justo después?

- Alivio
- Orgullo
- Incomodidad
- Miedo
- Culpa
- Otra: _____

La culpa que llegó después

¿Qué pensamientos aparecieron?

¿Qué sensación física sentí?

Culpa vs Responsabilidad

Separar culpa de responsabilidad

La culpa te dice:

"Soy mala persona."

La responsabilidad te dice:

"Esto fue incómodo, pero puedo hacerme cargo sin dejar de cuidarme."

¿Qué es lo que realmente está pasando?

Respuesta compasiva

¿Qué le dirías a una amiga que puso el mismo límite y se sintió culpable?

Ahora decite eso mismo a vos:

Un recordatorio para volver a vos:
La culpa que aparece después de un límite no te define.

Es solo una visita.

Y como toda visita, puede irse.

No sos mala persona por cuidarte.

No sos egoísta por decir que no.

No sos fría por poner un límite.

Sos alguien que está aprendiendo a elegirse sin abandonarse.

Cada límite que sostenés
es un abrazo que te das a vos misma.

Este registro acompaña el episodio:

La culpa después del límite

Podcast Refugio Emocional

Podés escucharlo en **Spotify** o verlo en YouTube.

También podés encontrar más artículos, recursos y
descargables en:

refugioemocional.com.ar

Si sentís que necesitás un espacio más personalizado,
podés agendar una sesión online.

Refugio Emocional

Un espacio para escucharte, comprenderte y volver a vos.

Material de acompañamiento · No reemplaza un proceso terapéutico profesional

refugioemocional.com.ar
[@refugioemocional.psi](https://www.instagram.com/refugioemocional.psi)

