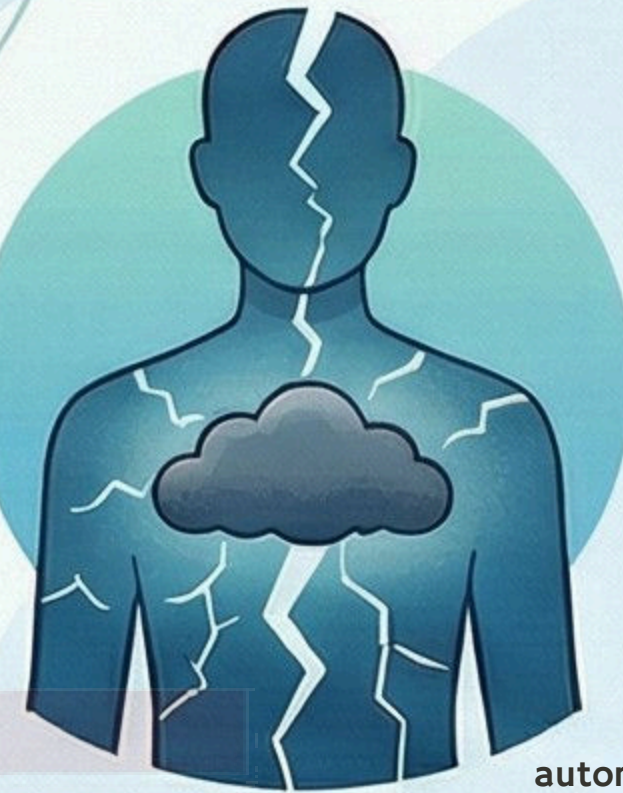


EL SENTIMIENTO DE CULPA DEL SUPERVIVIENTE

Comprendiendo la Culpa

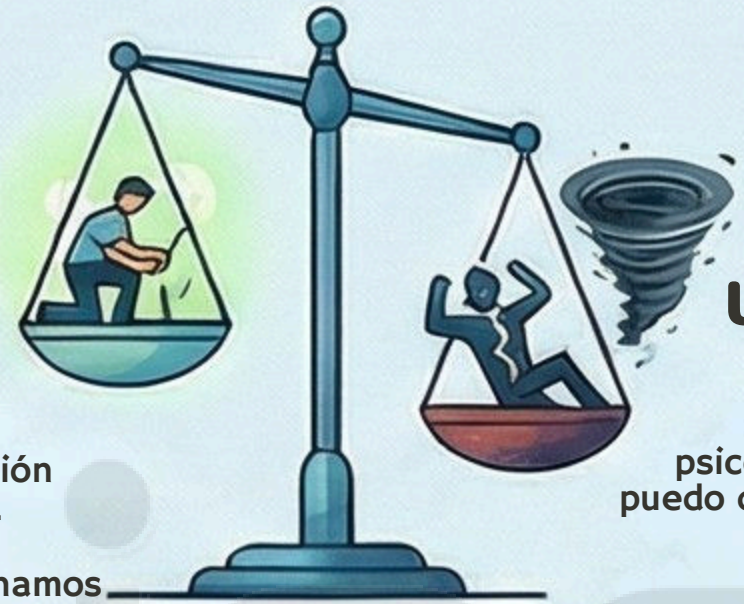
¿Qué es la Culpa?

Es un malestar psicológico por la creencia de haber transgredido un valor, principio ético o un deber personal autoimpuesto.



Su Función Adaptativa

Nos impulsa hacia la autorregulación y la reparación para evitar daños futuros. Sin embargo, puede descompensarse si no lo gestionamos adecuadamente.



Un Sentimiento de Extremos

Su defecto puede llevar a la psicopatía, mientras que su exceso puede derivar en una culpa desadaptativa, y con cierto riesgo de patologizarse (depresión...)

El Mecanismo de la Culpa del Superviviente



1. Ocurre un daño
Una persona sufre una pérdida, un perjuicio grave o un sufrimiento intenso. El cerebro necesita una causa.



2. Búsqueda de un Culpable
La mente busca una explicación y un responsable de haber producido ese daño. Se pregunta "¿Quién ha sido?".



3. Auto-atribución de la Responsabilidad
Si no hay un responsable externo claro, el superviviente se mira a sí mismo y concluye: "Por qué sigo vivo yo".



4. Autocondenación
Basado en sus creencias, valores y educación, se juzga y se condena, sintiendo que ha faltado a un deber personal.

INTERVENCIÓN TEMPRANA-PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

¿Por qué intervenir pronto?

La efectividad de la intervención con los supervivientes de un suceso potencialmente traumático, aumenta de modo significativo si se realiza en las primeras 72 horas.



Objetivo Principal de la Intervención

Evitar que se fijen y se consoliden las ideaciones de culpa en la persona afectada.



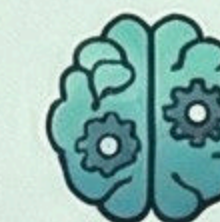
Seguridad y Empatía



Desahogo Emocional



Normalizar Sintomatología



Reestructurar Distorsiones

Algunas funciones del psicólogo emergencista
Preporcionar seguridad y empatía, promover el desahogo emocional, normalizar la sintomatología, ayudar a pensar y reestructurar las distorsiones cognitivas.

Distorsiones Cognitivas a Identificar

Ilusión de Control



Crear que se puede y se debe controlar todo; esto lleva a asumir responsabilidades que no te corresponden. **Estrategia:** Cambiar el enfoque y pensar en todos los factores que no se pueden controlar, como la conducta ajena, meteorología...

Sesgo Retrospectivo



Juzgar el comportamiento pasado con el conocimiento actual, creyendo que "debería haberlo sabido". **Estrategia:** Recordar las veces que ha estado en situaciones similares donde no ocurrió nada negativo.

Técnicas de Reestructuración Cognitiva

Algunas técnicas útiles son:

- ✓ Pruebas de realidad
- ✓ Cambio de roles (preguntar qué le diría a un amigo en su misma situación)
- ✓ Cambio de perspectiva (punto de vista de un observador externo)

Manifestaciones y Situaciones de Alto Riesgo Escenarios de Mayor Intensidad

La culpa es mucho más intensa y persistente en grandes catástrofes, accidentes, atentados y suicidios.



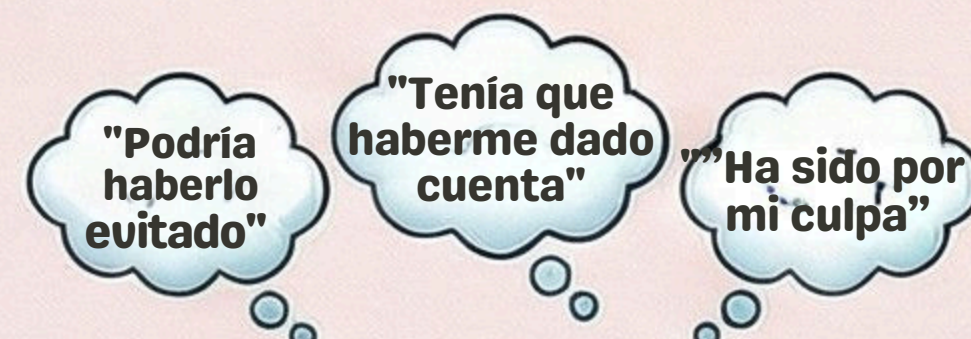
Tiene un impacto expansivo que afecta directamente a un mínimo de 6 personas del entorno de la víctima (familiares, amigos, profesionales, testigos).



Conductas y Pensamientos Habituales



Los supervivientes pueden presentar auto-reproches, necesidad de encontrar una causa, deterioro del autoconcepto, episodios disociativos, emociones intensas y desgaste en las relaciones.



Cuestionamientos Internos