



VENCIENDO LA CULPA:

Hazte las siguientes preguntas para determinar de manera objetiva tu culpabilidad sobre algún aspecto que te esté afectando. Contesta con SÍ o NO dentro del paréntesis:

- 1.- ¿Estoy violando algún derecho ajeno? ()
- 2.- ¿Estoy lastimando *objetivamente* a alguien por descuido o irresponsabilidad? ()
- 3.- Al actuar asertivamente, mi motivación, ¿es honesta? ()
- 4.- Al actuar asertivamente ¿mi intención es hacer daño? ()
- 5.- ¿Estoy obrando impulsiva e irracionalmente? ()
- 6.- ¿He *deliberado* seriamente sobre mi comportamiento antes de actuar? ()
- 7.- ¿No será que en realidad no es mi comportamiento lo que está lastimando a la otra persona, sino su incapacidad para renunciar a un privilegio o aceptar un “no”? ()

Clave: NO, NO, SI, NO, NO, SI, SI. (Si contestaste así, no deberías sentirte culpable).

Objetivamente: Que es auténtica y verdaderamente algo que lastima. Daña algún derecho universal y vulnera a la persona. Esta realidad es independiente del individuo, siempre se trata de la misma, más allá de quien la perciba.

Deliberado: [acto] Que se hace de forma voluntaria e intencionada después de haberlo pensado.

