

SARAH GONZÁLEZ  
UNLOCK YOURSELF

¿LA CULPA  
TE PERSIGUE?

“LIBÉRATE DE LA CULPA  
Y ENCUENTRA TU  
BIENESTAR EMOCIONAL  
CON ESTOS EJERCICIOS”

# 1.- PARA QUIÉN ES ESTE WORK-BOOK

La culpa es un sentimiento que no hace absolutamente nada más allá de hacerte sentir mal. Bien sea con el exterior por no lograr cumplir con sus expectativas o contigo misma por no cumplirte a ti.

Sin embargo la culpa te pone en un espacio de víctima que no te ayuda a salir de la situación sino a revolcarte sobre ella...

Este libro de ejercicios lo hice para mujeres que como yo han pasado por momentos en los que la culpa nos ha paralizado sin verdaderamente tener herramientas para poder salir de ahí. Espero pueda funcionar para conectar con ellos y liberarte conscientemente de este sentimiento y resignificar lo que está pasando verdaderamente. Pregúntate cuando te sientas culpable si ese sentimiento es tuyo verdaderamente?



# 2.- IDENTIFICA LAS CAUSAS DE TU CULPA

## EJERCICIO 1:

### EL DIARIO DE LA CULPA

#### 1. Instrucciones:

- Lleva un diario durante una semana.
- Cada vez que sientas culpa, anota la situación detalladamente.
- Describe tus pensamientos y emociones en ese momento.
- Reflexiona sobre el origen de esa culpa.

#### 2. Plantilla de Diario:

- Fecha:
- Situación:
- Pensamientos y Emociones:
- Origen de la Culpa:
- Reflexión:



# 3.- DESBLOQUEA CREENCIAS LIMITANTES

## EJERCICIO 2:

### ROMPE LOS PATRONES LIMITANTES

#### 1. Identificación de Creencias Limitantes:

- Escribe tres situaciones recientes en las que te sentiste culpable.
- Identifica la creencia subyacente en cada situación (por ejemplo, "debo ser perfecta en mi trabajo").

#### 2.- Preguntas para Desafiar las Creencias:

- ¿Es esta creencia absolutamente verdadera?
- ¿Qué evidencia tengo en contra de esta creencia?
- ¿Cómo me hace sentir esta creencia?
- ¿Cómo me sentiría si no tuviera esta creencia?
- ¿Qué evidencia tengo que apoya una creencia más positiva?



# 4.- PRACTICANDO LA AUTO-COMPASIÓN

## EJERCICIO 3:

### MEDITACIÓN GUIADA:

#### 1. Instrucciones para la Meditación:

Encuentra un lugar tranquilo donde no te interrumpen.

1. Siéntate cómodamente y cierra los ojos.

2. Respira profundamente y relájate.

3. Guía de la Meditación:

4. Imagina una situación reciente en la que te sentiste culpable.

5. Visualiza a alguien a quien amas profundamente pasando por la misma situación.

6. ¿Qué palabras de consuelo y comprensión le dirías a esa persona?

7. Ahora, dirígete a ti misma con las mismas palabras de consuelo y comprensión.

8. Permítete sentir la calidez y la compasión hacia ti misma.

# 5.- ESTABLECE LÍMITES

## EJERCICIO 4:

### DILE ADIOS AL NO ESTABLECER LÍMITES

#### 1.- Instrucciones:

Identifica áreas de tu vida donde te sientes sobrecargada o agotada.

2.- Reflexiona sobre los límites que tienes o no tienes en esas áreas.

- Evaluación de Límites:
- Área:
- Situación de Sobrecarga:
- Límite Actual (si lo hay):
- Nuevo Límite Necesario:
- Estrategia para Establecer el Nuevo Límite:
- Fecha para Implementar:



# 6.- ACCIÓN Y RESIGNIFICACIÓN

## EJERCICIO 5

### Reflexión Semanal

#### 1. Instrucciones:

- Al final de cada semana, reflexiona sobre tu progreso.
- Ajusta tus estrategias según sea necesario.

#### 2. Plantilla de Reflexión:

- Fecha:
- Logros de la Semana:
- Desafíos Encontrados:
- Estrategias que Funcionaron:
- Áreas a Mejorar:
- Plan de Acción para la Próxima Semana:



## 7.- BONUS DE CONSCIENCIA

¿Cuáles son las tres principales fuentes de estrés en tu vida profesional en este momento?

¿Qué estrategias has utilizado anteriormente para manejar el estrés en el trabajo? ¿Han sido efectivas?

¿Cuál es tu mayor desafío al equilibrar tu vida profesional y personal?

¿Qué actividades o prácticas te ayudan a recargar energías y mantener un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida personal?

¿Qué pasos podrías tomar para establecer límites claros en tu trabajo y proteger tu tiempo personal?

¿Cuáles son tus mayores logros profesionales hasta ahora y qué habilidades te ayudaron a alcanzarlos?

# 7.- BONUS DE CONSCIENCIA

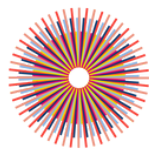
¿Cuál es tu mayor miedo o duda en relación a tu carrera profesional? ¿Cómo podrías superarlo?

¿Cuáles son tus metas a largo plazo en tu carrera y qué pasos estás tomando para alcanzarlas?

¿Qué actividades o proyectos te apasionan en tu trabajo? ¿Cómo podrías incorporar más de estas actividades en tu rutina diaria?

¿Qué medidas podrías tomar para establecer una comunicación clara y efectiva con tus colegas y superiores





SARAH GONZÁLEZ  
UNLOCK YOURSELF



**FOLLOW ME**



@sarah\_unlock



Sarah Gonzalez-Unlock



@SARAHGONZALEZUNLOCK87  
44



De la parálisis a la ACCIÓN