



Dimensión:	Personal Social
Asignatura:	Emociones

LIBERANDONOS DE LA CULPA

Guía No 1: Ahora abre tu corazón y responde las siguientes preguntas.

ME SIENTO CULPABLE POR...

PREGUNTA	TU RESPUESTA
¿En que situación te has sentido culpable?	
¿A quién has perjudicado?	
¿Cómo lo perjudicaste?	
¿Qué piensas al respecto?	
¿Cuáles son tus sensaciones?	
¿Crees que lo que hiciste te puede perjudicar a ti?	
¿Qué crees que piensan los demás?	
¿Qué crees que puedes hacer para arreglarlo?	
¡Ánimo! Has lo que creas que es mejor para arreglarlo y escribe como te fue.	