

GAM PRESENCIAL MURCIA: **“EL SENTIDO DE LA CULPA”.** (DE LA CARGA A LA RESPONSABILIDAD).



INICIO DEL GAM	14 de octubre de 2026 (miércoles).
DIRIGIDO A	1.- Cualquier <u>persona interesada en participar</u> en una actividad de formación presencial organizada por nuestra asociación.
INTRODUCCIÓN	-La <u>culpa es uno de los sentimientos humanos más profundos</u> y complejos. Puede convertirse en una carga que paraliza, genera vergüenza, castigo interno y desconexión de uno mismo; pero también puede <u>transformarse en una oportunidad de conciencia, responsabilidad y crecimiento</u>. -Este taller <u>propone una mirada logoterapéutica sobre la culpa</u>, comprendiendo que el ser humano no queda definido por sus “errores”, sino por <u>la manera en que decide responder ante ellos</u>. -A través de espacios de <u>reflexión, ejercicios vivenciales y trabajo existencial</u>, exploraremos cómo <u>resignificar la culpa</u>, diferenciarla de la vergüenza destructiva y convertirla en una <u>posibilidad de transformación interior</u>. -Porque <u>asumir responsabilidad</u> no significa destruirse, sino <u>recuperar la dignidad y la capacidad de elegir</u> una nueva manera de vivir.
OBJETIVOS:	1.- <u>Comprender la culpa desde una perspectiva logoterapéutica</u>, diferenciando la culpa sana de la culpa destructiva y <u>reconociendo su impacto en la vida emocional y existencial</u>. 2.- <u>Transformar la culpa en responsabilidad consciente</u>, favoreciendo procesos de reparación, reconciliación y <u>crecimiento personal</u>. 3.- <u>Fortalecer una relación más digna y compasiva consigo mismo</u>, aprendiendo a vivir el error sin quedar atrapado en el castigo, la vergüenza o la autoanulación.
CONTENIDOS DEL GAM POR SESIÓN:	1.- <u>La culpa y el sentido humano del error.</u> Comprender la culpa como una experiencia humana que puede convertirse en una oportunidad de conciencia y transformación. 2.- <u>Culpa sana y culpa destructiva.</u> Diferenciar la culpa que favorece responsabilidad de aquella que genera autoataque y paralización emocional. 3.- <u>Vergüenza, identidad y autojuicio.</u> Reconocer cómo la vergüenza afecta la identidad y fortalece sentimientos de insuficiencia y rechazo hacia uno mismo. 4.- <u>La infancia y el aprendizaje de la culpa.</u> Explorar cómo las experiencias tempranas influyen en la forma de vivir la culpa y la responsabilidad en la adultez. 5.- <u>La culpa en las relaciones afectivas.</u> Identificar dinámicas de manipulación, dependencia y sacrificio sostenidas por la culpa emocional. 6.- <u>Perfeccionismo, exigencia y miedo al error.</u> Comprender la relación entre culpa, autoexigencia y necesidad de control. 7.- <u>El cuerpo y la culpa emocional.</u> Reconocer cómo la culpa se manifiesta físicamente a través de tensión, ansiedad y desgaste emocional.

	8.- Responsabilidad: responder sin destruirme. <i>Aprender a asumir errores y consecuencias desde la dignidad y no desde el castigo interno.</i> 9.- Perdón y reconciliación interior. <i>Explorar el perdón como un proceso de responsabilidad y liberación emocional, no como negación del daño.</i> 10.- La culpa existencial: cuando siento que no soy suficiente. <i>Reflexionar sobre el vacío existencial y la sensación de no estar viviendo de acuerdo con los propios valores.</i> 11.- El sentido del sufrimiento y la transformación personal. <i>Descubrir cómo el dolor y los errores pueden convertirse en una fuente de crecimiento y sentido.</i> 12.- Elegir una nueva manera de vivir. <i>Fortalecer la capacidad de tomar decisiones más conscientes y coherentes con los propios valores.</i> 13.- De la carga a la responsabilidad: integrar mi historia. <i>Cerrar el proceso integrando una mirada más compasiva, responsable y consciente sobre sí mismo y la propia vida. Evaluación final del GAM.</i>
COORDINACIÓN DEL GAM	DRA. BERENICE GUADARRAMA FLORES: (Doctora en Biotecnología. Naturópata. Terapeuta especializada en adicciones, resolución de conflictos, salud celular y metabólica. Entrenadora de Vida. Diplomada en Logoterapia, Humanismo y Sentido).
DURACIÓN GAM	El GAM será con una periodicidad quincenal (los miércoles de 18:00 a 19:45 horas)
FECHA DE LAS SESIONES DEL GAM:	14 y 28 de octubre; 11 y 25 de noviembre; 9 de diciembre de 2026; 13 y 27 de enero; 10 y 24 de febrero; 10 de marzo; 14 y 28 de abril; 12 de mayo de 2027.
HORARIO DEL GAM	Cada sesión tendrá una duración máxima de <u>100 minutos</u>.
Nº DE ASISTENTES:	Un máximo de <u>25 y mínimo 12 personas</u> (por orden de inscripción).
DIRECCIÓN SEDE :	CENTRO CULTURAL PUERTAS DE CASTILLA. Avda. Miguel de Cervantes 1, Murcia 30009
PRECIO DEL GAM:	GRATUITO
INSCRIPCIÓN PREVIA	correo@viktorfranklregiondemurcia.org Enviar una copia de la hoja de INSCRIPCIÓN RELLENADA con los siguientes datos: NOMBRE Y APELLIDOS, Nº DE TELÉFONO Y EL CORREO ELECTRÓNICO En breve, una persona de la Asociación se pondrá en contacto con cada solicitante para informarle de todos los detalles relacionados con el taller.
CREACIÓN DE UN CHAT DE WASSAP	-Se creará un <u>chat de wassap</u> para la gestión de la actividad (poner avisos, informaciones y documentos de interés para todos).
ORGANIZADOR	ASOCIACIÓN VIKTOR FRANKL REGIÓN DE MURCIA
WEB	https://viktorfranklregiondemurcia.org/

HOJA DE INSCRIPCIÓN EN ESTA ACTIVIDAD:

NOMBRE Y APELLIDOS	
Nº DE TELÉFONO	
EMAIL.	

Autorizo a la Asociación VIKTOR FRANKL REGIÓN DE MURCIA a tener mis datos para organizar esta actividad.

Murcia a,..... de.....de

(FIRMA)



CONVOCATORIA DEL GAM PRESENCIAL EN MURCIA: "EL SENTIDO DE LA CULPA".
<https://viktorfranklregiondemurcia.org/>