

e-book  
-free edition-

# *Lo que te callas* *a vos misma* **TE CONTROLA.**

*Un viaje emocional para mirar tu sombra,  
liberar tus bloqueos y comenzar a manifestar  
tu vida deseada.*

I

*Femme  
Fatale*



# ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	04
--------------	----

---

I. LA SOMBRA	05
--------------	----

---

- ¿QUÉ ES EL TRABAJO DE SOMBRA Y POR QUÉ LO NECESITÁS?
- ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE TRABAJAR TU SOMBRA?
- DESDE LA PSICOLOGÍA, ¿CÓMO OPERA LA SOMBRA?

II. ASPECTO CIENTIFICO.	06
-------------------------	----

---

- LO QUE DICE LA CIENCIA SOBRE TUS PATRONES OCULTOS, EMOCIONES REPRIMIDAS Y TU PODER PARA REPROGRAMARTE.
- ¿QUÉ PASA EN TU CEREBRO?
- ¿CÓMO LO RESOLVÉS?
- ¿POR QUÉ TODO ESTO IMPORTA?

III. DEJAR DE MENTIRTE.	07
-------------------------	----

---

- SIN APARIENCIAS.
- SIN FINGIR
- SIN ESCONDERSE
- REDES SOCIALES
- PALABRAS QUE SANAN

# ÍNDICE

## IV. HERRAMIENTAS PRÁCTICAS

08

---

- AUTOCONOCIMIENTO
- SCRIPTING DE SOMBRA
- EL ESPEJO Y LA SOMBRA
- MINDFULNESS EMOCIONAL

## VI. GUIA DE JOURNALING

09

---

- PREGUNTAS PARA TRABAJAR TU SOMBRA DESDE LA VERDAD
- AFIRMACIONES PARA INTEGRAR

## VI. GUIA DE JOURNALING

10

---

- PREGUNTAS PARA TRABAJAR TU SOMBRA DESDE LA VERDAD
- AFIRMACIONES PARA INTEGRAR

## VII. CONCLUSIÓN

11

---

## VIII. REFERENCIAS

12

---

- RESPALDO CIENTIFICO
- BIBLIOGRAFÍA

*Correo: [dama.valor@gmail.com](mailto:dama.valor@gmail.com)*

## INTRODUCCION

Hay un punto en el camino del crecimiento personal en el que ya no alcanza con repetir afirmaciones, visualizar o meditar en calma.

Ese momento en el que te das cuenta de que no manifestás lo que deseás, porque en el fondo seguís sosteniendo **bloqueos invisibles** que no querés mirar.

Esta guía nació para eso.

Para ayudarte a ver lo que negás, nombrar lo que evitás, y empezar a soltar lo que te está controlando desde adentro.

El *trabajo de sombra* es una **práctica psicológica y emocional** que implica mirar de frente esas partes de vos que te incomodan, que escondés, que silenciás... pero que siguen teniendo poder sobre tus decisiones, tus emociones y tu energía.

No se trata de volverte perfecta.

Se trata de empezar a ser *honesta con vos misma*.

El término proviene del psicólogo Carl Gustav Jung, quien llamó "sombra" a ese lado oscuro de la psique que contiene aspectos que no queremos reconocer como propios. Según Jung, integrar la sombra es esencial para alcanzar una verdadera madurez emocional y autenticidad.

Este no es un manual de positivismo barato.

Es una invitación a conocerte con profundidad, a escribirte sin filtros y a darle voz a esa versión tuya que muchas veces te grita en silencio.

Este es tu espacio. Tu diario de sombra. Tu reflejo más real.

Y todo lo que no digas, va a seguir actuando en tu vida... hasta que decidas enfrentarlo con amor y coraje.

© *by. Sarah.*

## La sombra.

### ¿Qué es el trabajo de sombra y por qué lo necesitás?

En psicología, especialmente en el enfoque jungiano, se llama sombra a todas esas partes de tu personalidad que fueron reprimidas, negadas o rechazadas, muchas veces desde la infancia. No necesariamente son "malas": también pueden ser talentos, deseos, o necesidades que sentiste que no eran aceptadas.

La sombra se construye cuando, para encajar o sobrevivir emocionalmente, aprendiste a esconder partes tuyas:

- Tu enojo
- Tu sexualidad
- Tu ambición
- Tu necesidad de atención
- Tu capacidad de poner límites
- Tu dolor, tus inseguridades, tus deseos profundos

El problema es que todo lo que reprimís no desaparece. **Solo se esconde.** Y lo hace en forma de autosabotaje, inseguridades, relaciones tóxicas, ansiedad constante o incluso dificultad para avanzar en la vida.

### ¿Por qué es importante trabajar tu sombra?

Porque no podés manifestar una vida distinta desde una identidad que sigue fragmentada.

Porque no podés avanzar con confianza mientras parte de vos está peleada con quién sos.

*Y porque no hay verdadero amor propio sin honestidad emocional.*

Trabajar con tu sombra no es regodearte en el drama ni abrir heridas para sufrir.

Es abrir espacio. Ver lo que hay.

Y desde esa conciencia, **liberar, integrar y transformar.**

### Desde la psicología, ¿Cómo opera la sombra?

La **mente inconsciente** gobierna más del 90% de nuestros pensamientos, decisiones y hábitos diarios.

Ahí es donde vive la sombra: en tu programación emocional automática.

Por eso repetís vínculos que no te hacen bien.

Por eso te cuesta sostener lo que manifestás.

Por eso tenés miedo de mostrarte tal como sos.

Cuando empezás a observar esa programación con compasión y presencia (mindfulness), *rompes el patrón reactivo* y ganás el poder de elegir.

Ahí nace la verdadera manifestación: no desde la carencia, sino desde la **integración.**



## Aspecto científico.

**Lo que dice la ciencia sobre tus patrones ocultos, emociones reprimidas y tu poder para reprogramarte.**

El trabajo de sombra no es solo espiritual o emocional: **tiene una base neurocientífica y psicológica muy real.**

Nuestro cerebro está diseñado para ahorrar energía. ¿Cómo lo hace?

Creando *circuitos automáticos* de pensamiento, emoción y reacción que repetís todos los días, muchas veces sin darte cuenta.

Estos circuitos se graban en tu sistema nervioso como hábitos inconscientes, y muchos de ellos **se originan en experiencias tempranas no resueltas.**

### ¿Qué pasa en tu cerebro?

Cuando reprimís emociones o partes de tu personalidad por años, esas memorias y asociaciones quedan guardadas en estructuras como:

- La amígdala: que guarda respuestas emocionales intensas, como miedo o rechazo.
- El hipocampo: que registra experiencias pasadas y las enlaza a nuevas situaciones.
- La corteza prefrontal: que podría ayudarte a regular emociones... pero no lo logra si hay trauma o programación emocional antigua dominando.

Resultado: tus decisiones de hoy están influenciadas por lo que tu cuerpo y tu mente no terminaron de procesar.

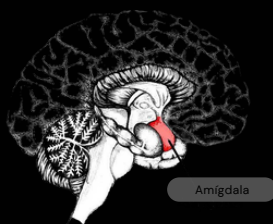
### ¿Cómo lo resolvés?

Con presencia. Con repetición consciente. Y con herramientas que desactiven el piloto automático.

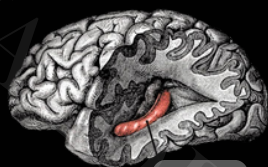
### ¿Por qué todo esto importa?

Porque cuando entendés cómo funciona tu mente, dejás de verte como un problema y empezás a trabajar con vos misma, no contra vos.

Y cuando sumás conciencia + repetición + intención, **tu cerebro cambia. Tu vida también.**



Amígdala



Hipocampo



corteza prefrontal

## Dejar de mentirte.

**No necesitás aparentar en redes, ni en tu entorno. Lo que te libera es lo que te animás a mirar.**

Vivimos en una era donde todo parece medirse por apariencias. Sonrisas editadas. Éxitos mostrados. Cuerpos filtrados.

Y aunque muchas veces también jugamos ese juego... sabemos en el fondo que **eso no sana, no sostiene, no llena.**

Porque no se trata de "verse bien".

*Se trata de sentirse entera.*

Y eso empieza en la verdad más incómoda: esa que te cuesta mirar incluso sola frente al espejo.

**El trabajo de sombra es dejar de esconderte de vos misma**

No es para quedar bien con nadie.

No es para mostrar resultados en redes.

Es para que vos, de una vez por todas, **te digas la verdad.**

El trabajo de sombra no te hace más fuerte al evitar lo que te duele.

Te hace más fuerte cuando te sentás con eso, lo reconocés, y *elegís no huir.*

**Fingir no te salva. Te atrasa.**

Cada vez que te contás una historia falsa para evitar mirar algo que duele, lo que hacés es reforzar **un patrón que te bloquea.**

Y esos bloqueos no desaparecen con más maquillaje emocional.

Se disuelven con *presencia, verdad, y amor propio crudo.*

**Palabras que sanan: decírtelas es el primer paso**

Este capítulo es una invitación a la sinceridad.

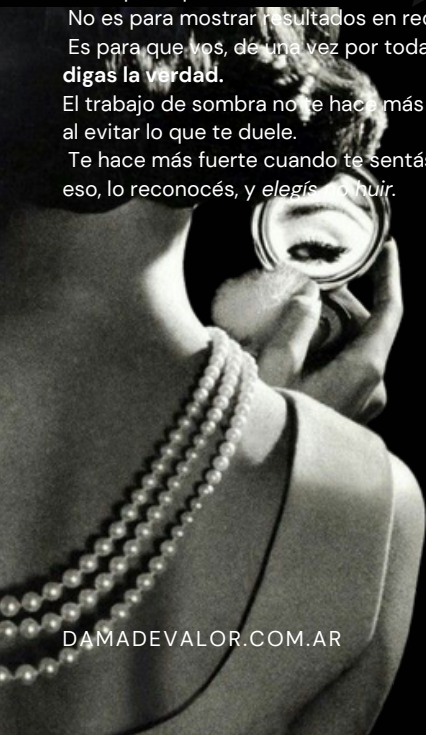
A abrir un cuaderno y empezar a escribir lo que no publicás.

Lo que no subís a historias.

Lo que no contás ni a tus amigas más cercanas.

Porque esa es tu materia prima emocional.

Ahí está el oro.



## Herramientas prácticas para comenzar tu trabajo de sombra

### Ritualizar el autoconocimiento y volverlo parte de tu vida diaria

El trabajo de sombra no es una tarea para hacer una vez y listo. Es una práctica, *un compromiso contigo misma* y con tu verdad emocional.

No necesitás mucho para empezar. Solo honestidad, papel, tiempo y presencia. Acá te dejo un set de herramientas simples pero potentes, que podés usar como rituales diarios o semanales, dependiendo de tu ritmo personal. Elegí las que más resuenen con vos.

### Scripting de sombra (escritura emocional libre)

Qué es:

Escribir de forma libre, sin filtros ni ediciones, lo que realmente pensás, sentís o temés.

La clave es **dejar salir lo incómodo**, no lo que suena bonito o elevado.

Cómo hacerlo:

- Elegí un tema o emoción que querés explorar (ej: celos, inseguridad, necesidad de aprobación, enojo con vos misma, etc.)
- Escribí sin frenar por al menos 10 minutos.
- Permitite decir todo. Aunque no tenga sentido. Aunque suene "malo".
- Terminá con una frase de compasión: "Lo veo. Lo acepto. Estoy lista para transformar esto."

### El espejo y la sombra: observación activa

Qué es:

Usar los *disparadores emocionales* del día a día como información.

Cada vez que algo o alguien te molesta, activás o envidiás, preguntate:

"¿Qué parte de mí estoy viendo ahí que no me permito?"

Ejemplo práctico:

- Si sentís rechazo hacia alguien muy ambiciosa: ¿reprimís tu ambición? ¿Te enseñaron que era "mala"?
- Si te incomoda alguien muy sensual: ¿te sentís en falta con tu energía femenina?

Tip: Anotalo. Volvé a esos disparadores como si fueran pistas. Porque lo son.

### Mindfulness emocional

Qué es:

Estar presente con tus emociones, sin reaccionar, **sin juzgarte**.

Es aprender a sentir sin huir.

Práctica sugerida:

- Cuando sientas una emoción fuerte, no la apagues.
- Cerrá los ojos, respirá profundo, y preguntate:
- ¿Dónde la siento en el cuerpo? ¿Qué color o forma tiene? ¿Qué mensaje trae?
- Solo observá.
- Esto entrena tu corteza prefrontal a regular la emoción en lugar de actuar desde la amígdala.



## Preguntas que no son cómodas, pero son necesarias

### La realidad.

Hay algo que nadie te dice: **no necesitás estar bien todo el tiempo.**

No tenés que demostrar fortaleza si por dentro te estás cayendo.

Y no, no sos débil por sentir, ni estás rota por estar buscando respuestas.

La verdadera transformación empieza cuando dejás de mentirte. Cuando, por fin, te **permitís** ser cruda, real y humana con vos misma.

Vivimos rodeadas de filtros, validaciones, performance.

Actuamos sonrisas en redes, ocultamos la incomodidad en nuestras conversaciones, y nos exigimos ser una versión idealizada que ya ni sabemos si nos representa.

Pero... ¿qué pasaría si te detuvieras un momento a mirarte sin juicio?

Si te sacarás el disfraz de "yo puedo con todo" y te abrazaras en tu verdad, incluso en la que duele.

**No estás sola en esto.** No estás fallando por sentirte así.

Estás creciendo. Estás volviendo a vos.

Y si te animás a sostenerte en tu propia verdad, aún cuando no sea linda ni fácil, vas a empezar a liberarte de lo que te limita hace años.

Para ayudarte a empezar ese proceso con claridad y amor, te dejo a continuación una serie de preguntas. Son preguntas incómodas, sí. Pero también **liberadoras**.

Usalas en tus rituales de scripting, journaling o reflexión. Volvé a ellas cada vez que sientas que te estás perdiendo de vista a vos misma.

### Ritual semanal de reintegración

Una vez por semana, elegí un momento sagrado para vos. Prepará el espacio con velas, música suave, esencia o lo que te conecte.

Pasos sugeridos:

1. Leé lo que escribiste esa semana (scripting, anotaciones, emociones).
2. Identificá un patrón repetido o una emoción común.
3. Escribí una carta desde tu yo compasiva a tu yo herida.
4. Terminá con un pequeño mantra o afirmación de cierre.



## Guía de journaling

### Preguntas para trabajar tu sombra desde la verdad

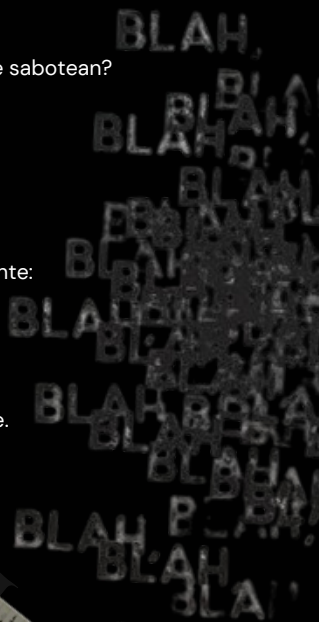
1. ¿Qué parte de mí no quiero que los demás vean?
2. ¿Qué estoy escondiendo incluso de mí misma?
3. ¿Qué me da miedo que descubran de mí?
4. ¿Dónde estoy actuando o aparentando para que me quieran?
5. ¿Qué estoy forzando para encajar?
6. ¿Qué me duele pero no me permito sentir?
7. ¿Cuáles son los pensamientos que me repito en silencio y me sabotean?
8. ¿Qué parte de mi historia me gustaría reescribir?
9. ¿Qué versión de mí ya no quiero seguir sosteniendo?
10. ¿Qué me estoy exigiendo que en realidad no deseo?

### Respirá. Sentí. Agradecé.

Cerrá el ritual llevando tu mano al corazón y diciendo mentalmente:  
"Me vuelvo a elegir. Cada día. En mi luz y en mi sombra."

### Afirmaciones para integrar

- Me permito sentir todo lo que soy, sin dividirme ni ocultarme.
- Mi sombra no me define, pero me enseña.
- Soy suficiente incluso en mis procesos.
- Me abrazo completa, sin miedo a lo que encuentre en mí.
- Estoy segura en mi verdad, aunque otros no la entiendan.
- Mi poder nace de mi autenticidad.
- No tengo que demostrar nada para merecerlo todo.
- Hoy dejo de fingir. Hoy me empiezo a habitar de verdad.



## CONCLUSION

# *Abraza tu viaje.*

Que este camino no quede en el papel.

Que lo que escribiste, lo empieces a vivir.

Que lo que descubriste de vos misma, se transforme en decisiones, en límites nuevos, en elecciones más conscientes.

No sos lo que te pasó.

Sos lo que decidís construir a partir de ahí.

Y hoy, decidiste mirarte. Eso ya te separa de la versión de vos que elegía negarse.

Este es tu punto de inflexión.

Y si alguna vez te olvidás de todo esto, si te volvéis a perder en las exigencias externas o en las viejas creencias, volvé a estas páginas.

Volvé a vos. Siempre.

Gracias por elegirte.

*Dama de Valor.*



Correo: [dama.valor@gmail.com](mailto:dama.valor@gmail.com)

## REFERENCIAS

# Respaldo científico

Todo lo que leíste en esta guía tiene respaldo en estudios y enfoques científicos de la psicología, la neurociencia y la práctica de mindfulness.

No es magia ni "solo espiritualidad": es *ciencia aplicada al crecimiento personal*. Estas son algunas de las fuentes más importantes:

### Neurociencia emocional y patrones automáticos

- Joseph LeDoux

*The Emotional Brain* (1996)

Investigación sobre cómo la amígdala almacena y dispara respuestas emocionales inconscientes.

- Daniel J. Siegel

*Mindsight* (2010)

Introduce el concepto de "mindsight": la capacidad de observarse internamente y generar integración emocional y neuronal.

### Journaling, scripting y expresión emocional

- James Pennebaker – University of Texas

*Expressive Writing: Words That Heal* (2004)

Demuestra que escribir sobre emociones y experiencias traumáticas mejora la salud mental y física.

### Mindfulness y regulación emocional

- Sara Lazar – Harvard Medical School

*"Meditation experience is associated with increased cortical thickness"*

Estudio que demuestra que la práctica de mindfulness reduce el tamaño de la amígdala y aumenta la densidad en la corteza prefrontal.

- Jon Kabat-Zinn

*Full Catastrophe Living* (1990)

Creador del programa MBSR (Reducción de Estrés Basada en Mindfulness), validado por cientos de estudios clínicos.

### Neuroplasticidad y reprogramación mental

- Norman Doidge

*The Brain That Changes Itself* (2007)

Explica cómo la repetición y la conciencia pueden modificar físicamente las conexiones cerebrales.

### La sombra en la psicología profunda

- Carl G. Jung

Fundador del concepto de "la sombra". Su enfoque sostiene que solo integrando lo que reprimimos podemos alcanzar una identidad completa y libre.

