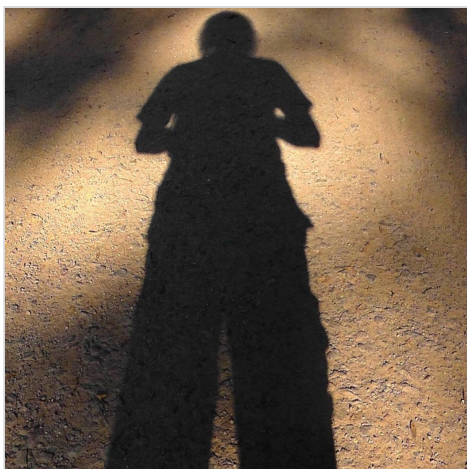


L U M B R E



La sombra y la autoimagen: dejar de pelearse contigo mismo

Materia: Reprograma tu subconsciente

03/10/2026

Antes de empezar

Reprogramar no es borrarte: es dejar de pelear con las partes que niegas. Carl Jung llamó sombra a todo lo que no quieres ver de ti y que, relegado, sigue gobernando desde el subsuelo. Maxwell Maltz describió la autoimagen: el mapa de «quién creo que soy» al que tu cerebro obedece, aunque te limite. Antes de imponerte cambios, necesitas autocompasión —la investigación de Kristin Neff— para mirar lo rechazado sin destruirlo. Esta lección te enseña a integrar en lugar de combatir.

QUÉ APRENDERÁS

- Entender la sombra de Jung y la autoimagen de Maltz, y usar la autocompasión de Neff para integrar partes rechazadas en vez de reprimirlas.

Lo que no miras te maneja



No te liberas de lo que rechazas huyendo de ello: te liberas cuando lo miras y lo incorporas.

Imagina que una parte de ti —la envidia, la ira, la necesidad de atención— vive escondida. **Carl Jung** llamó **sombra** a todo lo que de ti no reconoces o no quieres ver, a menudo porque un día te enseñaron que «no debía ser así». El problema no es que exista: es que, enterrada, **actúa igual** y la proyectas en los demás («lo que detesto del otro suele ser lo que no admito en mí»). Integrar la sombra no es volverte esa parte: es reconocerla para que deje de manejar el volante a escondidas.

Junto a ella, **Maxwell Maltz** (cirujano plástico que observó que pacientes «no se veían» cambiadas pese a operarlas) popularizó la **autoimagen**: la idea que tienes de ti

funciona como un termostato. Si tu autoimagen dice «soy de poco», tu mente reprogramará la realidad para confirmar esa temperatura, y los cambios que excedan tu mapa se desharán solos. Por eso reprogramar exige trabajar **la identidad**, no solo los actos: no haces lo que crees posible; haces lo que crees *ser*.

La puerta es la autocompasión

Antes de cambiar nada hay que dejar de castigarse. La investigación de **Kristin Neff** muestra que tratarse con la misma calidez con que tratarías a un amigo —reconocer el dolor, la imperfección compartida y una mirada amable— sostiene el cambio mejor que la autocrítica, que lo paraliza.

Integrar: un método en cuatro tiempos

1) Nombrar sin juzgar. Detecta la parte o el rasgo que rechazas y ponle nombre con honestidad («en mí hay envidia cuando...»). Nombrar baja la intensidad: lo que se ve se regula mejor que lo que se oculta.

2) Escuchar su función. Toda parte cumple un servicio, aunque el medio sea torpe: la ira protege un límite, la envidia señala un deseo. Pregúntale «¿qué querías lograr?». Al entender su intención, dejas de verla como enemiga.

3) Negociar una forma sana. En vez de reprimirla, dale un canal constructivo: la necesidad de reconocimiento se vuelve práctica honesta de mostrar tu trabajo; la ira, un límite dicho a tiempo con palabras.

4) Actualizar la autoimagen. Con **autocompasión**, reformula quién eres: no «soy un desastre», sino «soy alguien que está aprendiendo a...». Maltz insistía en *verse* distinto antes de actuar distinto: aquí se une con la visualización del Módulo 4. Autoimagen nueva + parte integrada = menos guerra interna y más coherencia.

1. Según Maltz (autoimagen) y esta lección, ¿por qué un cambio de conducta sostenido suele fallar si no tocas la identidad?

- ☐ Porque la conducta nunca importa, solo el pensamiento
- ☐ Porque la autoimagen actúa como termostato: si tu «quién soy» contradice el cambio, la mente tiende a revertirlo
- ☐ Porque el subconsciente no admite ningún tipo de cambio
- ☐ Porque falta gritarse más fuerte los defectos

2. Para Jung, integrar la sombra significa volverse esa parte rechazada y actuar desde ella.

☐ Verdadero

☐ Falso

3. La _____ de Jung es lo que no reconoces de ti; la _____ de Maltz es el mapa de quién crees ser al que tu cerebro obedece.

Ejercicio: diálogo con una parte

4. Ordena el ejercicio de integración de una parte rechazada:

Nombra la parte que rechazas, sin insultarla ni negarla _____

Pregúntale qué intentaba proteger o conseguir para ti _____

Agrégalas con autocompasión: «esto también es parte de mí»

Negocia un canal sano para esa necesidad _____

Reformula tu autoimagen incluyendo lo aprendido _____

5. Escribe sobre una parte de ti que te incomoda (celos, pereza, necesidad de aprobación). ¿Qué querías conseguir con ella en algún momento? ¿Qué pasaría si dejaras de pelearse y le dieras un modo sano de expresarse? Cierra con una frase de autocompasión, como si hablaras con un amigo querido, no contigo con látigo. Guarda esa frase: es combustible para tu plan de 66 días.

El tono importa: la autocrítica cierra, la calidez abre y sostiene el cambio.

ACTIVIDAD
INTERACTIVA
DISPONIBLE EN
LUMBRE

6. Sobre sombra, autoimagen y autocompasión, una frase es un malentendido. Señálala:



ACTIVIDAD INTERACTIVA DISPONIBLE EN
LUMBRE

7. Chequeo: sabes integrar



Para dominar este tema

1. La sombra (Jung) es lo que niegas de ti y se proyecta hacia fuera.
2. La autoimagen (Maltz) fija el termostato de lo que tu mente acepta como «tuyo».
3. Cambiar conducta sin tocar identidad suele revertirse.
4. La autocompasión (Neff) sostiene el cambio mejor que la autocrítica.
5. Integrar es reconocer y canalizar una parte, no obedecerla ni eliminarla.

Siguiente: *Intención, atención y el filtro que cambia tu mundo* — por qué enfocar cambia lo que percibes, con la neurociencia del RAS y el priming.

Referencia curricular

Materia:	Reprograma tu subconsciente
-----------------	-----------------------------

Versión interactiva completa (con actividades, videos y autoevaluación):



<https://lumbre.lat/object/mn-sub-m05-0a02>

Material educativo generado desde Lumbre · lumbre.lat