

¿Cuánta sombra llevo dentro?

Apariencia, autenticidad e integración emocional

Antes de empezar

Este formulario no es una prueba diagnóstica ni un instrumento psicométrico validado. Es una guía de autoobservación inspirada en la idea clínica de que algunas partes de la vida psíquica quedan apartadas, negadas o sobreadaptadas para poder encajar. Su valor está en abrir conversación interior, no en etiquetar a nadie.

Cómo responder

- Lee cada afirmación y marca una sola opción.
- Responde pensando en tu funcionamiento habitual de los últimos meses.
- No contestes desde lo ideal, sino desde lo que aparece cuando hay presión.

Escala de respuesta

0	1	2	3	4
Nunca o casi nunca	Pocas veces	A veces	Muchas veces	Casi siempre

A. Apariencia y personaje social

Ítem	0	1	2	3	4
1. Me esfuerzo por parecer tranquilo, fuerte o seguro aunque por dentro no me sienta así.	☐	☐	☐	☐	☐
2. Me preocupa demasiado la imagen que doy ante los demás.	☐	☐	☐	☐	☐
3. Siento que debo mostrar una versión aceptable o mejorada de mí.	☐	☐	☐	☐	☐
4. Me cuesta admitir fragilidad, tristeza o inseguridad ante otras personas.	☐	☐	☐	☐	☐

Suma del área A: _____ / 16

B. Evitación emocional

Ítem	0	1	2	3	4
5. Tiendo a quitar importancia a lo que me duele.	☐	☐	☐	☐	☐
6. Me cuesta quedarme a solas con emociones incómodas sin distraerme rápidamente.	☐	☐	☐	☐	☐
7. Evito pensar en ciertas experiencias, recuerdos o conflictos que me remueven.	☐	☐	☐	☐	☐
8. Cuando algo me afecta, intento seguir funcionando como si no pasara nada.	☐	☐	☐	☐	☐

Suma del área B: _____ / 16

C. Necesidad de aprobación

Ítem	0	1	2	3	4
9. Me cuesta tomar decisiones si pueden disgustar a otras personas.	☐	☐	☐	☐	☐
10. Cambio mi forma de actuar para evitar críticas o rechazo.	☐	☐	☐	☐	☐
11. Siento culpa cuando priorizo mis necesidades.	☐	☐	☐	☐	☐
12. Busco señales externas para sentir que lo que hago está bien.	☐	☐	☐	☐	☐

Suma del área C: _____ / 16

D. Partes negadas o poco reconocidas

Ítem	0	1	2	3	4
13. Hay aspectos de mí que prefiero no mirar porque me resultan incómodos.	☐	☐	☐	☐	☐
14. Me cuesta reconocer mi enfado, mi envidia, mi deseo o mi ambición.	☐	☐	☐	☐	☐
15. En ciertas situaciones me sorprenden reacciones que no esperaba de mí.	☐	☐	☐	☐	☐
16. A veces actúo de forma contradictoria y después me cuesta entender por qué.	☐	☐	☐	☐	☐

Suma del área D: _____ / 16

E. Límites y autenticidad

Ítem	0	1	2	3	4
17. Digo que sí cuando en realidad necesito decir que no.	☐	☐	☐	☐	☐
18. Me adapto demasiado al ambiente para no generar tensión.	☐	☐	☐	☐	☐
19. Siento que algunas relaciones me obligan a empequeñecerme.	☐	☐	☐	☐	☐
20. Me cuesta expresar desacuerdo sin sentir que estoy fallando a alguien.	☐	☐	☐	☐	☐

Suma del área E: _____ / 16

F. Integración psicológica

Ítem	0	1	2	3	4
21. Siento que hay distancia entre lo que muestro y lo que realmente vivo.	☐	☐	☐	☐	☐
22. Me cuesta unir razón, emoción y necesidad en una decisión clara.	☐	☐	☐	☐	☐
23. A veces siento que vivo más desde el deber que desde una elección propia.	☐	☐	☐	☐	☐
24. Necesito hacer más sitio a partes de mí que han quedado silenciadas.	☐	☐	☐	☐	☐

Suma del área F: _____ / 16

Cálculo de puntuaciones

Anota la suma de cada área y después calcula el total. Cada área va de 0 a 16. La puntuación total va de 0 a 96.

Área	Ítems	Puntuación	Observación personal
A. Apariencia y personaje social	1 a 4	_____	_____
B. Evitación emocional	5 a 8	_____	_____
C. Necesidad de aprobación	9 a 12	_____	_____
D. Partes negadas o poco reconocidas	13 a 16	_____	_____
E. Límites y autenticidad	17 a 20	_____	_____
F. Integración psicológica	21 a 24	_____	_____
Puntuación total		_____ / 96	Fecha: _____

Corrección e interpretación

Lectura prudente

Una puntuación alta no significa patología. Indica que hay más zonas de la experiencia personal que podrían estar siendo evitadas, sobreadaptadas o vividas desde una imagen exterior. La sombra no se combate. Se reconoce, se comprende y se integra.

Puntuación total	Lectura orientativa	Qué conviene observar
0 a 24	Sombra poco interferente	Hay una relación relativamente flexible entre lo que muestras y lo que vives. Conviene mantener espacios de escucha interna.
25 a 48	Zonas de sombra moderadas	Existen áreas donde tiendes a ocultar, suavizar o racionalizar partes de ti. Es un terreno fértil para trabajar autenticidad, límites y necesidades.
49 a 72	Sombra activa	La distancia entre la imagen exterior y la vida interna puede estar generando cansancio, culpa o rigidez. Conviene mirar qué partes han quedado fuera de la escena.
73 a 96	Sombra muy activa	Puede existir una sobreadaptación intensa, con pérdida de espontaneidad y dificultad para reconocer lo que necesitas. Puede ser útil trabajarlo con acompañamiento profesional.

Lectura por áreas

0 a 4	5 a 8	9 a 12	13 a 16
Área poco activada	Área presente, manejable	Área relevante para observar	Área prioritaria de trabajo personal

Hoja breve de trabajo personal

La puntuación más alta aparece en el área:
La frase que más me ha removido ha sido:
La parte de mí que suelo ocultar o maquillar es:
Una necesidad que podría empezar a reconocer es:
Un límite pequeño que podría practicar esta semana es:
Idea final La sombra no es el enemigo. Es la parte de la casa que todavía no hemos iluminado. Cuando se reconoce, deja de gobernar desde detrás y empieza a integrarse en una vida más verdadera.