



PROFUNDIZACIÓN
INTERIOR

Lo que callas, te grita.

Cómo trabajar con el inconsciente.

Encuentro de dudas, comentarios y consolidación.

DOSIER 20

27 de enero de 2026

ÍNDICE

UNA SUGERENCIA PARA APROVECHAR MÁS LA SESIÓN.....	3
CON LA PRESENCIA DE FERNANDA VILLANUEVA.....	3
¿Y QUÉ SE DIJO EN LA SESIÓN?.....	3
¿LA “OVEJA NEGRA” DE LA FAMILIA ENCARNA LA SOMBRA FAMILIAR?.....	3
¿CÓMO SABER SI LA ACEPTACIÓN ES REAL Y NO SOLO MENTAL?.....	4
¿CÓMO INDIVIDUARSE? ¿Y QUÉ ERRORES EVITAR?.....	5
¿UN LIBRO RECOMENDADO PARA SEGUIR PROFUNDIZANDO?.....	6
¿CÓMO SE INTEGRA LA SOMBRA A TRAVÉS DE LOS EJERCICIOS?.....	7
DISPONIBILIDAD DE LOS VÍDEOS DE FERNANDA.....	7
¿QUÉ HACER SI NO VEO LAS VENTAJAS DE LO QUE RECHAZO?.....	8
¿POR QUÉ SIGUE ACTUANDO LA SOMBRA SI YA LA HE IDENTIFICADO?.....	9
¿CÓMO ENCONTRAR LAS VENTAJAS DE LOS RASGOS QUE RECHAZO?.....	9
¿CÓMO SABER SI LO NUEVO QUE DESCUBRO NO ES SOLO OTRO PERSONAJE?.....	10
CONEXIÓN ENTRE LO QUE ADMIRAMOS Y LO QUE RECHAZAMOS.....	12
¿CÓMO AFRONTASTEIS VOSOTROS EL TRABAJO INTERIOR?.....	13
¿COMPAGINAR EL TRABAJO INTERIOR CON LA MÍSTICA O EL ARTE AYUDA O DISTRAE?.....	13
¿QUÉ BENEFICIOS PUEDEN TENER LOS CELOS?.....	14
EL PODER DEL HUMOR Y LA LIGEREZA.....	14
¿ALGUNA DUDA? ¿ALGÚN COMENTARIO?.....	14

UNA SUGERENCIA PARA APROVECHAR MÁS LA SESIÓN

Al llegar el final de cada bloque (la cuarta semana de mes) hacemos una sesión de dudas y comentarios.

Para aprovechar más la sesión, te sugiero esto:

Antes de leer la respuesta, **pregúntate: ¿qué respondería yo?**

Porque en esta **reflexión activa** puedes aprender un motón y, de hecho, puede que tu reflexión sea más potente que la que se hizo en directo.

¿Te animas?

CON LA PRESENCIA DE FERNANDA VILLANUEVA

Fernanda Villanueva, que nos impartió una sesión de este tema, quiso estar presente en la sesión de dudas y comentarios.

Así que tuvimos la suerte de tener otro punto de vista, de una persona experta.

A continuación el resumen de la sesión... ¡espero que te sea útil!

¿Y QUÉ SE DIJO EN LA SESIÓN?

Voy a intentar resumir a continuación lo esencial de las dudas y comentarios que surgieron.

¿Te parece bien?

Pues venga... ¡Vamos allá!

¿LA “OVEJA NEGRA” DE LA FAMILIA ENCARNA LA SOMBRA FAMILIAR?

Fernanda sugirió que no conviene ir a extremos ni hacer afirmaciones rígidas del tipo “la oveja negra es toda la sombra familiar”. Sin embargo, sí suele encarnar **algo que la familia no puede integrar**.

Puso un ejemplo: una familia que se define como “honrada” puede generar un miembro “deshonesto”, no como maldad, sino como una **función compensatoria** que viene a mostrar el exceso del polo contrario.

Esa persona señala, a veces de forma dolorosa, algo que el sistema familiar necesita ampliar o flexibilizar. Cuando el sistema integra ese aprendizaje, la figura de la oveja negra deja de ser necesaria.

Lo que yo sugerí (soy Daniel) fue que la oveja negra no encarna necesariamente toda la sombra familiar, pero sí **algo concreto que el sistema no soporta ver**. Al no poder amarlo, lo rechaza y lo proyecta en una persona concreta.

Su función es mostrar una limitación del sistema: una familia que no sabe amar la realidad en su totalidad.

Cuando hay aceptación real, esa persona puede dejar ese rol o, sencillamente, deja de ser relevante porque ya no genera tensión.

Respecto a la sensación de “no pertenecer”, comenté que es bastante habitual.

Muchas personas sienten desde pequeñas que están “en el lugar equivocado”.

A veces no venimos tanto a “encajar” como a **aportar luz** a un sistema concreto.

Y añadí una idea clave: **no siempre la familia biológica es la familia real**.

La familia es el lugar donde uno se siente acogido. En muchos casos, la familia elegida acaba siendo más hogar que la familia de origen.

Fernanda añadió que solemos idealizar una “familia Disney”, igual que idealizamos la pareja. Ese idealismo genera sufrimiento y rechazo de la realidad.

Puso el ejemplo de Jesús, que no encajó en su familia biológica y acabó formando su verdadera familia en otro entorno.

Aceptar la familia real, y no la ideal, es clave para no alimentar la sombra. Esto se vincula con la pregunta siguiente, que también va de aceptación.

¿CÓMO SABER SI LA ACEPTACIÓN ES REAL Y NO SOLO MENTAL?

Fernanda explicó que hay varios “termómetros” claros:

- La queja constante indica que no hay aceptación encarnada.
- La actitud defensiva (necesidad de justificarse o de defender la propia imagen) muestra que aún no se acepta la realidad.
- La paz interior es una señal clara de aceptación real.

La aceptación no es pasividad. Es una actitud de aprendizaje.
Aquí introdujo una distinción importante:

- **Resignación:** alimenta a la víctima y hunde.
- **Aceptación:** alimenta al aprendiz y permite evolucionar.

Aceptar es decir: “Esto es lo que hay, ¿qué aprendo de aquí?”

Lo que yo dije al respecto (soy Daniel) fue que aceptar no es aceptar “para que cambie”.

La aceptación real no exige resultados.

Puse el ejemplo de una herida: no la aceptas para que desaparezca mágicamente, sino para cuidarla porque está ahí.

Aceptar una historia familiar difícil no implica que la familia vaya a cambiar, sino que tú dejas de negarla y decides cuidarte mejor.

La no aceptación es uno de los grandes generadores del inconsciente.

La sanación aparece cuando dejas de exigir que la realidad sea distinta a como es.

¿CÓMO INDIVIDUARSE? ¿Y QUÉ ERRORES EVITAR?

Fernanda explicó que la individuación es un proceso de **integración**, no de división. Consiste en sacar contenidos del inconsciente al consciente para poder integrarlos. No se puede integrar lo que no se reconoce.

Puso ejemplos concretos:

- Identificar aquello que rechazo en los demás.
- Buscar **ventajas reales** de eso que rechazo.
Esto reduce la polarización y permite integrar la sombra.

Comentó ejercicios trabajados en el curso:

- Observar qué me molesta y qué admiro en otros.
- Buscar beneficios de aquello que rechazo.

- Trabajo con el “niño herido” y con las creencias heredadas.
Todo ello permite una integración progresiva y una personalidad menos dividida.

Lo que yo sugerí (soy Daniel) fue una idea muy sencilla, pero central: la base del trabajo con el inconsciente es **decidir que soy adulto y que no me voy a engañar**.

Individuarse implica atravesar el falso yo sin identificarse con él. El ego no es el problema; el problema es creer que ese personaje herido es nuestra esencia.

Añadí algo importante:
muchas personas dicen querer ver, pero en realidad **no quieren complicarse la vida**. Quieren ver solo lo que no genera conflicto.
Mientras haya partes que no queremos ver, el inconsciente no se suelta.

La clave es darse cuenta de eso sin juicio.
Ahí empieza el verdadero trabajo interior.

¿UN LIBRO RECOMENDADO PARA SEGUIR PROFUNDIZANDO?

Fernanda recomendó el libro *Nuestra cara oculta* de **Enrique Martínez Lozano**, un autor que fue sacerdote y también psicólogo. Es un texto **claro, sencillo y profundo** sobre integración de la sombra y unificación personal.

Lo describió como una lectura accesible que puede ayudar a asimilar los contenidos trabajados en el curso.

Está publicado en la editorial Narcea y podéis comprarlo, si queréis, en cualquier librería o en la web de la editorial: <https://narceaediciones.es/es/libros-de-espiritualidad/439-nuestra-cara-oculta-9788427714991.html>

¿CÓMO SE INTEGRA LA SOMBRA A TRAVÉS DE LOS EJERCICIOS?

Una persona compartió su experiencia personal al realizar el **ejercicio del espejo** y otras propuestas del curso. Explicó cómo le ayudaron a identificar patrones de su infancia, especialmente su tendencia a **complacer a los demás** y olvidarse de sus propias necesidades.

Observó que había interiorizado un rol positivo (“niña lista, generosa”) para sentirse aceptada en su familia, pero ese rol no era auténtico.

Descubrirlo le permitió entender su forma de actuar actual y empezar a reconectar con lo que ella realmente desea.

Fernanda aprovechó su intervención para hablar de lo que algunos autores llaman “**sombra blanca**”: aquellas cualidades positivas que uno encarna en exceso porque son admiradas por el entorno, pero que también pueden ocultar una herida.

Puso énfasis en **no limitar la sombra a lo negativo**: también lo aparentemente bueno puede ser una máscara.

También comentó que es habitual vivir la vida que otros esperaban de nosotros, no la que realmente queremos. Identificar esas **creencias heredadas** permite empezar a recuperar el propio camino.

DISPONIBILIDAD DE LOS VÍDEOS DE FERNANDA

Comenté (Daniel) que los vídeos de Fernanda estarán **disponibles hasta finales de febrero**.

Después, se retirarán del dossier y de la web.

El único vídeo que permanecerá abierto es la **meditación de las emociones**, porque está disponible para todo el mundo.

¿QUÉ HACER SI NO VEO LAS VENTAJAS DE LO QUE RECHAZO?

Una persona compartió su dificultad para realizar el ejercicio de **ver ventajas en aquello que no soporta en los demás**. Aunque lograba identificar posibles ventajas,

no las sentía reales ni aprovechables, sino indignas.

Fernanda propuso repetir el ejercicio en grupo, porque **cuando otros ven una sombra distinta, pueden ofrecer miradas nuevas.**

Trabajaron un ejemplo en vivo:

- Rasgo rechazado: personas que **no tienen en cuenta a los demás.**
- Se identificaron varias ventajas posibles:
 - Priorizarse a una misma.
 - Escuchar las propias necesidades.
 - Respetar los límites de la ayuda.
 - Mantener el equilibrio entre cuidar y dejarse cuidar.

Fernanda aclaró que no se trata de adoptar el rasgo extremo (vivir en la sombra), sino de **integrarlo parcialmente** cuando es necesario.

Insistió: el problema no es el rasgo, sino el exceso o la rigidez.

Yo (Daniel) comenté que a veces decimos ver ventajas, pero **no las sentimos como tales.** Las enunciamos desde la crítica.

El ejercicio solo funciona si vemos una ventaja real, **aplicable y válida**, no una justificación superficial.

Añadí que también pueden aparecer **beneficios psicológicos inconscientes.**

Por ejemplo, rechazar a quienes se priorizan puede permitirnos sentirnos “buenas personas” que se sacrifican, lo cual **refuerza un personaje**, pero no siempre está conectado con el verdadero ser.

¿POR QUÉ SIGUE ACTUANDO LA SOMBRA SI YA LA HE IDENTIFICADO?

Un participante comentó que había hecho los ejercicios de identificación de la sombra y creía tener claros los rasgos que le atraen o le generan rechazo.

Sin embargo, observó que, a pesar de tenerlos muy identificados, **seguía actuando desde ellos en determinados momentos.**

Se preguntó si esto podía deberse al **ego ideal**, es decir, a una parte interna que le empujaba a hacerlo “bien” para ser perfecto.

Lo que yo sugerí (soy Daniel) es que **la sombra persiste mientras no haya aceptación real**, y que muchas veces creemos ver algo para poder cambiarlo. Pero si lo vemos **solo para que cambie**, no estamos aceptando lo que hay.

Fernanda añadió que esto es típico del **superyo** (o superego): querer ser perfectos, incluso en el proceso interior.

Recordó que **entender algo no equivale a integrarlo.**

Dijo: “Yo llevo años en esto y me sigo pillando”.

Aceptar las caídas como parte del proceso es también señal de integración.

La consciencia de la imperfección forma parte de la madurez espiritual.

¿CÓMO ENCONTRAR LAS VENTAJAS DE LOS RASGOS QUE RECHAZO?

Otra persona compartió que, al hacer el ejercicio de identificar rasgos que no soporta en los demás, **le costaba mucho ver las ventajas** de dos aspectos: ser “maleducada” y ser “dictadora”.

Fernanda propuso trabajar en grupo para encontrar juntos posibles ventajas.

Sobre la **mala educación**, surgieron ideas como:

- Poder **expresar lo que uno piensa sin filtros.**
- **Desahogarse** emocionalmente.
- **Protegerse** o marcar límites con personas invasivas.
- **Evitar acumular tensión**, que podría acabar saliendo de forma dañina.

Fernanda sugirió recordar el contexto familiar en que uno aprendió que ser “maleducado” era terrible.

Invitó a **abrazar a la niña interior** que tuvo que reprimir su expresión para no ser rechazada.

Dijo: “A veces un taco a tiempo es mejor que una enfermedad acumulada”.

Sobre el rasgo de **dictadora**, esta persona expresó que lo asociaba a **usar el poder para imponer**, incluso abusando.

Fernanda y otras personas aportaron ventajas posibles:

- Capacidad de **ser resolutiva** en momentos clave.
- Tomar decisiones cuando nadie más lo hace.
- **Ejercer liderazgo** cuando hace falta dirección.
- Atreverse a **poner límites o priorizarse**.

Comentamos que lo importante no es negar esos rasgos, sino **evitar los extremos**.

A veces es sano “hacer lo que te da la gana”, como dijo otra persona.

El reto es **reconocer cuándo eso es una necesidad legítima** y no una imposición ciega.

¿CÓMO SABER SI LO NUEVO QUE DESCUBRO NO ES SOLO OTRO PERSONAJE?

Una persona planteó dos preguntas que también eran muy interesantes:

1. **Cuando empezamos a descubrir partes reprimidas de la sombra**, podemos entrar en crisis de identidad.

Aparece una nueva forma de vernos, pero:

¿Cómo saber que no estamos creando simplemente un nuevo personaje, más sofisticado, pero también ilusorio?

2. Y también preguntó:

¿Es posible que, al sacar a la luz todo esto, acabemos generando más problemas en nuestras relaciones que los que teníamos antes?

Yo (soy Daniel) respondí que **no hay forma de saber al 100% si estamos actuando desde un personaje o no**.

Pero también dije que hay una actitud fundamental: **“No me voy a engañar”**.

La honestidad interior y la **autoobservación constante** permiten detectar, tarde o temprano, si actuamos desde el ego.

Preguntar a personas más experimentadas también es útil, **especialmente si estamos confundidos**.

Sobre la segunda pregunta, le dije que es posible que **emerjan más conflictos**, pero no porque se estén generando nuevos.

Lo que ocurre es que **se hacen visibles problemas que ya estaban**. En ese sentido, no son problemas nuevos, **son los que tocaban**.

Fernanda añadió que **actuar desde el personaje es inevitable** en esta vida.

Dijo que el ego no es malo; **lo necesitamos para interactuar en el mundo**.

El problema no es tener ego, sino **identificarse con él**.

Incluso cuando integramos aspectos de la sombra, **seguimos encarnando un yo**, con una cierta polaridad.

El objetivo no es eliminar el ego, sino **ser conscientes de él**.

La polaridad forma parte de esta dimensión. **No podemos evitarla**, pero sí podemos evitar caer en la **polarización extrema**.

Lo importante es recordar que **no somos el péndulo, sino la mano que lo sostiene**.

Yo (Daniel) comenté que distingo entre:

- **“Personaje”** cuando hay identificación.
- **“Personalidad”** cuando hay conciencia sin identificación.

Pero esto es una mera cuestión terminológica.

CONEXIÓN ENTRE LO QUE ADMIRAMOS Y LO QUE RECHAZAMOS

Una persona compartió un hallazgo interesante: al hacer el ejercicio de identificar lo que no le gustaba y lo que admiraba en los demás, se dio cuenta de que ambas cosas estaban profundamente conectadas.

Por ejemplo, le molestaban la arrogancia o la falta de consideración hacia los demás, pero admiraba la valentía y la seguridad en uno mismo. Observó que las personas arrogantes o desconsideradas también suelen tener seguridad en sí mismas. Lo que cambia es el grado de equilibrio.

Descubrió así que lo que rechazamos y lo que admiramos puede ser, en el fondo, una misma energía expresada en distinto nivel de integración. Esto mostró de forma clara la lógica de polaridades que habíamos trabajado.

¿CÓMO AFRONTASTEIS VOSOTROS EL TRABAJO INTERIOR?

Una persona agradeció la sesión y compartió una reflexión inspirada en la *Divina Comedia*: para ascender (al paraíso), primero hay que descender (al infierno). Preguntó qué dificultades encontramos nosotros (Fernanda y yo, Daniel) cuando empezamos nuestro propio trabajo interior. Y también si nos apoyamos en el arte, la poesía o los místicos durante ese proceso.

Mi respuesta (soy Daniel):

Dije que yo también sigo en proceso, que me queda mucho trecho pero que lo que más me ayudó fue decidir que no me iba a engañar más: mirar lo que hay, aunque no me guste.

Mirar mis sombras sin agredirme es lo que me ha permitido integrar más.

También dije que me apoyo sobre todo en lecturas, pero que cada uno puede encontrar sus propios apoyos: cine, música, cuentos o poesía. Pero en mi caso son más los libros que las películas o similares

Por su parte, **Fernanda dijo que nadie está acabado** y que el personaje nos acompaña siempre.

Que lo importante es no identificarse con el personaje, no tomarse tan en serio. Dijo que a ella lo que más le ayuda es la **aceptación** y el **presente**. Recomendó volver al ahora: sentir el cuerpo, respirar, dejar de alimentar al ego con pasado y futuro. ¡Ah! Y sugirió la película *El guerrero pacífico*, muy reveladora para ella. Se puede ver, si quieres, en YouTube.

¿COMPAGINAR EL TRABAJO INTERIOR CON LA MÍSTICA O EL ARTE AYUDA O DISTRAE?

La misma persona también preguntó si compaginar este trabajo con lecturas místicas o poéticas podía ser una distracción.

Lo que respondí (Daniel) fue que en mi caso me ha ayudado mucho.

Lo mismo dijo Fernanda, que afirmó que los místicos —como Teresa de Ávila o Juan de la Cruz— han recorrido este camino y pueden darnos luz, y que también le han iluminado el budismo y muchos cuentos con símbolos potentes.

¿QUÉ BENEFICIOS PUEDEN TENER LOS CELOS?

Desde el chat, alguien preguntó:

¿Qué beneficio puede tener sentir celos?

Entre todos, fuimos proponiendo beneficios posibles:

- Sentirme querido o priorizado.
- Conservar una relación importante.
- Hacer ver a la otra persona que me importa.
- Reconocer qué es importante para mí.
- Ser el centro de atención.
- Darme cuenta de que aún hay cosas que trabajar.
- Poner límites si la situación lo requiere.

Recordamos que este ejercicio de **buscar los beneficios** es útil para integrar partes rechazadas. Si no logramos verlos por nosotros mismos, es buena idea pedir ayuda al grupo o a alguien de confianza.

EL PODER DEL HUMOR Y LA LIGEREZA

En el chat, varias personas agradecieron la sesión. Algunas compartieron ideas clave que se llevaban:

- “Levantar la nalga” como símbolo de actuar con conciencia y dejar salir (en momentos y lugares adecuados) la tensión que vivimos dentro.
- “No tomarse tan en serio”, porque el humor desactiva la sombra.

¡Es hermoso hacer trabajo interior y hacerlo desde el humor y la ligereza!

.

¿ALGUNA DUDA? ¿ALGÚN COMENTARIO?

Si te has quedado con alguna duda, si hay algo que te ha resonado especialmente o simplemente quieres compartir una reflexión...

escíbeme, me encantará leerte.

Puedes hacerlo a este correo:

info@danielgabarro.com

Gracias por estar ahí.

Un abrazo muy grande.