

Tests de las 17 Sombras Económicas

Guía de bloqueos subconscientes con el dinero · Por Beto Penhos

El punto de partida

¿Te ha pasado que cuando por fin se acomoda algo —un cliente, una venta, una racha buena— aparece una vocecita que te baja la mano? Te ofrecen un proyecto y lo pateas. Te toca cobrar y bajas el precio. Llega dinero y lo evaporas en tonterías. O en plena estabilidad te escuchas pensando: “aguas, ya viene el golpe”.

Lo frustrante es que afuera sí te mueves, pero adentro algo activa culpa, miedo o vergüenza. Y como suena razonable, le compras la idea. Spoiler: no es “falta de ganas”. Es un patrón viejo cuidándote con un mapa desactualizado.

La Sombra

La sombra es material inconsciente que dirige tu conducta sin pedir permiso: asociaciones emocionales, pedazos congelados de historias pasadas, conclusiones que tuviste que sacar para sobrevivir. No es maldad ni flojera: es protección automática.

No grita; susurra en frases “sensatas”:

“Mejor no me expongo.”

“No estoy listo.”

“No quiero parecer presumido.”

“Más vale quedarme como estoy.”

El problema no es pensarlo una vez, sino vivir en automático desde ahí.

La Sombra Económica

Con el dinero la sombra tiene terreno fértil: familia peleando por plata, culpa por recibir, vergüenza por no tener, “los ricos son malos”, “con poco eres más puro”. Todo eso no se olvida; se programa.

Resultado: cada vez que cobras, gastas, inviertes o creces, la sombra económica se activa y te “protege” frenándote: te escondes, postergas, regalas tu trabajo, te justificas o revientas justo antes del siguiente nivel. Mientras esa voz dirija, la realidad cambia poco aunque tú te mates trabajando.

Conocer a tu Sombra

La salida no es forzarte a “pensar positivo”, ni pelearte con tu cabeza. Es conocer la sombra para que deje de manejarte.

En el momento en que dices: “esto que siento no es mi verdad de hoy; es mi sombra económica hablando”, la hipnosis se rompe: te separas de la voz, ves

el mecanismo y recuperas elección. La sombra puede seguir murmurando, pero ya no manda.

Qué hacer al respecto

No vas a “curarte” en 24 horas. Lo que sí vas a hacer es reconocer. La práctica es simple y repetible:

1. Identifica tu sombra económica (o dos, máximo).
2. Cuando aparezca, nómbrala: “Esto no soy yo. Es la Sombra de ___ hablando.”
3. Respira 10 segundos. Deja pasar la ola.
4. Contradice mínimo: haz lo que ibas a hacer (cobrar, publicar, cerrar, no regalar).
5. Sigue. Sin justificarte ni debatir con la sombra.

Ese microacto, repetido 30 días, le quita gasolina al patrón.

Instrucciones para usar el test

1. Lee la lista de las 17 Sombras Económicas.
2. En cada sombra verás: Descripción, Cómo se ve en autosabotaje, Cuando la sueltas y un Mini-test de 5 frases.
3. Marca las frases que sí te describen hoy (no en teoría, en tu vida real).
4. interpretación (muy importante):
5. Elige 2 o 3 sombras máximo para trabajar 30 días.

Si marcas:

0- Todo bien

1 - Todo Bien

2 - Todo Bien

3 - **Sombra Latente**. Es una voz queriendo tomar fuerza; si la favoreces se activa.

4 - **Sombra Activa**. Aparece habitualmente en tus decisiones; compite con la sensatez y la lógica.

5 - **Sombra Dominante**. Ya no compite: domina en forma de convicción y se autoafirma.

Las 17 Sombras Económicas

1. La Culpa Financiera

Descripción:

Es la sensación constante de que no mereces lo que tienes o lo que deseas ganar. Puede venir de compararte con otros, de mensajes familiares como "el dinero cambia a la gente" o "ganar mucho es egoísta". Esta sombra te susurra que siempre estás en deuda moral con alguien.

Cómo se ve en autosabotaje:

- Te sientes incómodo recibiendo pagos o pidiendo lo justo.
- Rebajas tus precios sin que te lo pidan.
- Regalas tu tiempo, trabajo o talento para "compensar".
- Te cuesta disfrutar el dinero porque lo asocias con egoísmo.

Cuando la sueltas:

Experimentas ligereza. El dinero deja de ser una carga moral y se convierte en un recurso neutral. Empiezas a recibir con gratitud y a usarlo con libertad, sin sentir que alguien más tiene que aprobarlo.

Mini-test:

Marca las que te describan hoy:

1. Me siento incómodo cuando me pagan bien.
2. Me da pena cobrar lo que realmente vale mi trabajo.
3. Cuando gasto en mí, siento que debería invertirlo en alguien más.
4. Creo que ganar mucho puede hacerme mala persona.
5. Prefiero perder antes que sentir que le gané demasiado a

alguien.

2. El Miedo a la Escasez

Descripción:

Viene de experiencias donde faltó dinero o de la idea de que "nunca es suficiente". Aunque hoy tengas estabilidad, la mente sigue actuando como si todo pudiera desaparecer en cualquier momento.

Cómo se ve en autosabotaje:

- Guardas dinero compulsivamente, pero nunca sientes paz.
- Te cuesta invertir o tomar riesgos porque temes perderlo todo.
- Postergas decisiones por miedo a gastar.
- Piensas más en lo que puedes perder que en lo que puedes

crear.

Cuando la sueltas:

Descubres confianza en la vida. Empiezas a ver el dinero como un flujo, no como un recurso fijo. Te vuelves más creativo, más dispuesto a invertir y a generar nuevas oportunidades.

Mini-test:

1. Aunque tengo ahorros, siento que nunca alcanzan.
2. Pienso seguido en que puedo quedarme sin dinero.
3. Me cuesta disfrutar lo que tengo por miedo a perderlo.
4. Evito proyectos nuevos porque implican riesgo económico.
5. El dinero me da más ansiedad que tranquilidad.

3. El Orgullo de la Carencia

Descripción:

Es la creencia de que ser pobre, sencillo o “de abajo” te hace más auténtico y digno. Puede venir de la familia, de entornos religiosos o culturales donde la abundancia se veía como corrupción. Esta sombra convierte la escasez en una identidad.

Cómo se ve en autosabotaje:

- Juzgas a quienes tienen más dinero como superficiales o arrogantes.
- Evitas crecer porque temes dejar de ser “el de siempre”.
- Sientes que disfrutar lujos te quita credibilidad.
- Te aferras a trabajar duro aunque existan caminos más fáciles.

Cuando la sueltas:

Te das cuenta de que no tienes que elegir entre ser auténtico y ser próspero. Que puedes mantener tus valores y crecer. Recuperas la posibilidad de disfrutar sin culpa y de honrar tus raíces sin vivir atrapado en ellas.

Mini-test:

1. Creo que el dinero suele corromper a la gente.
2. Me siento incómodo rodeado de personas con mucho dinero.
3. Pienso que para ser real hay que vivir con lo mínimo.
4. A veces me da miedo "traicionar" mis orígenes si gano mucho.
5. Valoro más sufrir trabajando duro que encontrar un camino más fácil.

4. El Miedo al Éxito

Descripción:

Su origen está en el temor a que lograr tus metas te cambie la vida de una forma que no podrás manejar. Puede incluir miedo a que la gente te envidie, te rechace, o a que no sepas sostener lo que consigas.

Cómo se ve en autosabotaje:

- Abandonas proyectos justo cuando empiezan a funcionar.
- Te cuesta hablar de tus logros porque temes incomodar.
- Procrastinas las últimas fases de algo importante.
- Prefieres la seguridad de lo conocido que el salto hacia lo grande.

Cuando la sueltas:

Entiendes que el éxito no es un castigo, sino una expansión natural de tu esfuerzo. Empiezas a disfrutar tus avances sin miedo a perderlos o a que

otros te juzguen. Aprendes a sostener más energía, más responsabilidades y más gozo.

Mini-test:

1. Me da miedo que la gente me envidie si me va bien.
2. Cuando estoy cerca de lograr algo, encuentro excusas para frenarme.
3. Prefiero quedarme en lo seguro aunque no me llene.
4. Siento que no sabría manejar demasiado dinero o éxito.
5. A veces me avergüenzo de mis propios logros.

5. La Vergüenza de Pedir

Descripción:

Es la incomodidad profunda al momento de pedir dinero, ya sea cobrar, solicitar un aumento o negociar. Su origen puede estar en haber sido criticado de niño por “pedir demasiado”, o en entornos donde pedir era sinónimo de ser abusivo o débil.

Cómo se ve en autosabotaje:

- Das mucho valor, pero te detienes al momento de cobrar.
- Esperas a que el otro ofrezca antes de expresar lo que quieres.
- Te justificas demasiado al poner precio.
- Evitas hablar de dinero por miedo a parecer interesado.

Cuando la sueltas:

El pedir se convierte en un acto de claridad, no de vergüenza. Descubres que tu valor no disminuye por pedir lo justo, y que hablar de dinero con naturalidad abre puertas en vez de cerrarlas.

Mini-test:

1. Me incomoda poner precio a mi trabajo.
 2. Prefiero que el otro decida cuánto darme.
 3. Me da pena pedir un aumento aunque lo merezca.
 4. Cuando hablo de dinero, siento que molesto.
 5. Evito negociar para no parecer abusivo.
-

6. El Trauma del Esfuerzo Infinito

Descripción:

Es la idea de que todo ingreso debe costar sangre, sudor y lágrimas. Proviene de mensajes culturales como “el que no sufre no avanza” o de observar a figuras cercanas trabajar sin descanso como único camino para sobrevivir.

Cómo se ve en autosabotaje:

- Desconfías de lo fácil o lo simple.
- Saboteas oportunidades rápidas porque “no puede ser tan fácil”.
- Trabajas de más para sentarte digno de lo que ganas.
- Te cuesta delegar porque sientes que “no es justo” que otro lo

haga por ti.

Cuando la sueltas:

Reconoces que el esfuerzo es valioso, pero no obligatorio en exceso.

Aprendes a dejar que la inteligencia, la creatividad y la estrategia trabajen a tu favor. Descubres que también mereces ingresos por caminos fluidos.

Mini-test:

1. Si algo es muy fácil, pienso que es sospechoso.
2. Me siento culpable cuando gano dinero sin esfuerzo.

3. Creo que el trabajo duro es el único camino real al éxito.
 4. Me cuesta aceptar ayuda porque siento que debo hacerlo todo yo.
 5. Siento que si no sufro, no lo merezco.
-

7. La Herencia de Deuda

Descripción:

Es un patrón transmitido en familias donde siempre se debía algo: al banco, a proveedores, a conocidos. Aunque hoy no tengas deuda, tu mente actúa como si “vivir debiendo” fuera normal.

Cómo se ve en autosabotaje:

- Te endeudas por impulso aunque podrías evitarlo.
- Cuando tienes dinero, buscas en qué gastarlo rápido.
- Te cuesta acumular porque inconscientemente quieres “volver al estado normal” de deber.
- Sientes que siempre hay algo pendiente por pagar.

Cuando la sueltas:

Empiezas a experimentar tranquilidad en la estabilidad. Descubres que tener dinero guardado no es una anomalía sino una base. La deuda deja de ser identidad y se convierte en una herramienta estratégica que eliges, no que te domina.

Mini-test:

1. Aunque no lo necesito, suelo endeudarme.
2. Me cuesta tener dinero sin gastarlo en algo.
3. Siento que siempre estoy pagando algo.

4. Ahorrar me parece raro o difícil.
5. En mi familia, el tema de deudas era normal.

8. El Complejo del Salvador

Descripción:

Es la compulsión de usar el dinero para rescatar a otros, incluso a costa de ti mismo. Puede nacer de haber visto sufrimiento en la infancia o de sentir que tu valor depende de lo que das y sostienes.

Cómo se ve en autosabotaje:

- Ayudas financieramente aunque no te lo pidan.
- Te pones en riesgo económico por salvar a familiares o amigos.
- Te cuesta decir "no" cuando alguien necesita apoyo.
- Piensas que tu éxito no vale si no rescatas a otros en el camino.

Cuando la sueltas:

Entiendes que ayudar no significa sacrificarte. Aprendes a sostener tu estabilidad primero y desde ahí apoyar con claridad, sin arruinarte en el proceso. Descubres que tu valor no está en salvar, sino en vivir tu propia vida con fuerza.

Mini-test:

1. He dado dinero aunque no podía darlo realmente.
2. Me siento responsable de las deudas o problemas de otros.
3. Me cuesta decir "no" a familiares o amigos que piden ayuda.
4. Siento que solo sirvo si estoy rescatando a alguien.
5. Me pongo en peligro económico por "ayudar".

9. El Fantasma del Fracaso

Descripción:

Es el miedo constante a perderlo todo, incluso antes de intentarlo. Se origina en experiencias de intentos fallidos, críticas severas o en entornos donde equivocarse era un pecado. Esta sombra te mantiene en la antesala: nunca lanzas, porque piensas que vas a caer.

Cómo se ve en autosabotaje:

- Inicias proyectos pero no los terminas por miedo a fallar.
- Postergas decisiones importantes para no exponerte.
- Te comparas con quienes "sí pudieron" y te paralizas.
- Te quedas en la planeación eterna, pero no ejecutas.

Cuando la sueltas:

El fracaso deja de ser un fantasma y se convierte en aprendizaje. Empiezas a actuar aunque no haya garantías. Descubres que fallar no te define y que cada intento te acerca más al resultado real.

Mini-test:

1. Me da miedo intentar porque pienso que voy a fallar.
2. Prefiero no hacer nada a equivocarme.
3. He dejado proyectos a medias por inseguridad.
4. Planeo mucho, pero ejecuto poco.
5. Me comparo seguido con los que tuvieron éxito y me siento

menos.

10. El Desprecio al Dinero

Descripción:

Nace de haber visto el dinero asociado a corrupción, peleas o sufrimiento. Esta sombra susurra que “el dinero es sucio” y que alejarte de él te hace moralmente superior.

Cómo se ve en autosabotaje:

- Te incomoda hablar de dinero o aprender sobre él.
- Evitas crecer económicamente para no “mancharte”.
- Juzgas el mundo financiero como algo negativo.
- Te saboteas cuando estás por recibir más, como si fuera un

veneno.

Cuando la sueltas:

El dinero se vuelve neutral. Empiezas a verlo como energía, herramienta y recurso, no como enemigo. Te abres a recibir sin miedo a “ensuciarte” y aprendes a relacionarte con él con madurez.

Mini-test:

1. Pienso que el dinero corrompe a la gente.
2. Me incomoda hablar de temas financieros.
3. Evito ganar mucho porque “el dinero cambia”.
4. Creo que para ser espiritual debo vivir con poco.
5. Siento rechazo físico al pensar en cifras grandes.

11. El Síndrome del Impostor Financiero

Descripción:

Es la creencia de que no eres suficiente para manejar dinero o éxito, aunque tengas resultados. Se origina en comparaciones, exigencias desmedidas o mensajes de "tú no puedes con eso".

Cómo se ve en autosabotaje:

- Dudas de tus decisiones aunque sean correctas.
- Minimizar logros porque crees que fue "suerte".
- Rechazas oportunidades porque "no estás listo".
- Te autosaboteas para no exponerte a que descubran "que no sabes".

Cuando la sueltas:

Aceptas que tu éxito es fruto de tu capacidad y de tu proceso. Empiezas a confiar en lo que sabes y en lo que puedes aprender. Dejas de vivir escondido esperando a que "te descubran".

Mini-test:

1. Pienso que mis logros son pura suerte.
2. Siento que en cualquier momento me van a descubrir como un fraude.
3. Evito grandes responsabilidades por miedo a no dar la talla.
4. Minimizo mis logros frente a otros.
5. Me comparo y siempre creo que sé menos que los demás.

12. La Ansiedad del Control

Descripción:

Es la necesidad obsesiva de controlar cada peso, cada gasto, cada resultado. Su raíz está en experiencias donde el descontrol trajo problemas serios, o en familias con miedo a la incertidumbre.

Cómo se ve en autosabotaje:

- Revisas obsesivamente cuentas, gastos o inversiones.
- Te cuesta delegar decisiones financieras.
- Quieres tener garantías absolutas antes de moverte.
- Vives en tensión porque nada es suficiente.

Cuando la sueltas:

Aprendes a confiar en procesos y en tu capacidad de adaptarte. El dinero deja de ser una jaula mental. Descubres paz al saber que puedes fluir, planear y soltar al mismo tiempo.

Mini-test:

1. Reviso constantemente mis cuentas por ansiedad.
2. Me cuesta delegar cualquier tema financiero.
3. No tomo decisiones si no tengo control absoluto.
4. Vivo en tensión porque siempre hay algo que se me puede escapar.
5. Me obsesiona tener garantías antes de actuar.

13. El Miedo al Rechazo Social

Descripción:

Es el temor de que si te va bien económicamente, las personas cercanas te envidien, te critiquen o te excluyan. Nace de experiencias donde alguien fue rechazado por destacar o de mensajes como “no presumas, la gente no lo soporta”.

Cómo se ve en autosabotaje:

- Ocultas tus logros o ingresos para no incomodar.
- Te frenas de crecer por miedo a perder amistades.
- Te sientes culpable cuando a ti te va bien y a otros no.
- Disminuyes tu ambición para no destacar demasiado.

Cuando la sueltas:

Comprendes que el dinero no tiene por qué separarte. Te das permiso de brillar sin pedir permiso. Atraes relaciones que celebran tu éxito en lugar de castigarlo.

Mini-test:

1. Me da miedo que la gente me envidie si gano más.
2. He ocultado logros para no incomodar.
3. Creo que si crezco mucho, perderé amigos.
4. Me siento culpable cuando me va bien y otros sufren.
5. Prefiero no destacar demasiado para evitar rechazo.

14. La Identidad del Sufrimiento

Descripción:

Es la idea de que el dolor y el sacrificio son la única forma legítima de prosperar. Proviene de entornos donde sufrir era símbolo de valor y donde disfrutar era visto como pereza o pecado.

Cómo se ve en autosabotaje:

- Buscas complicar los procesos aunque haya caminos más simples.

- Te resistes a soluciones rápidas porque no “se sienten ganadas”.
- Valoras más lo que cuesta que lo que llega fácil.
- Te incomoda disfrutar logros sin haber sufrido antes.

Cuando la sueltas:

Descubres que el gozo y la fluidez también son válidos. Te abres a recibir con ligereza. Empiezas a valorar resultados sin necesidad de arrastrar dolor.

Mini-test:

1. Siento que lo fácil no vale la pena.
2. Creo que si no sufro, no merezco éxito.
3. Desconfío de soluciones rápidas.
4. Me incomoda disfrutar si no lo sudé.
5. Pienso que el dolor me hace más fuerte que otros.

15. El Trauma de la Comparación

Descripción:

Es la herida de medirse constantemente con otros y sentir que nunca alcanzas. Se origina en familias donde todo era competencia, o en ambientes donde siempre había alguien “mejor”.

Cómo se ve en autosabotaje:

- Mides tu valor solo en relación con otros.
- Te deprimas si alguien gana más o avanza más rápido.
- Te esfuerzas en exceso para no quedarte atrás.
- Sientes que nunca es suficiente, aunque avances.

Cuando la sueltas:

Empiezas a compararte solo contigo mismo. Reconoces tus logros sin necesidad de validación externa. La energía deja de irse en rivalidades y se enfoca en tu camino único.

Mini-test:

1. Me comparo seguido con lo que otros ganan.
2. Me siento insuficiente aunque avance.
3. Solo me siento valioso si estoy arriba de otros.
4. Me obsesiona no quedarme atrás.
5. Pienso que nunca es suficiente lo que logro.

16. La Fuga del Placer

Descripción:

Es la incapacidad de disfrutar el dinero cuando lo tienes. Nace de culpas aprendidas, de miedo a gastarlo "mal" o de haber visto que el placer siempre venía con castigo.

Cómo se ve en autosabotaje:

- Guardas dinero pero nunca lo usas para ti.
- Te sientes malgastando incluso en cosas pequeñas.
- Cancelas placeres porque "no son necesarios".
- Asocias el disfrute con irresponsabilidad.

Cuando la sueltas:

Entiendes que el dinero también sirve para gozar y nutrirte. Empiezas a usarlo con balance: ahorrar, invertir y disfrutar. El placer deja de ser pecado y se vuelve medicina.

Mini-test:

1. Me cuesta gastar en mí mismo sin culpa.
2. Pienso que disfrutar es irresponsable.
3. Ahorro, pero nunca me doy un gusto.
4. Me da ansiedad comprar cosas "innecesarias".
5. Pienso que el placer siempre trae consecuencias.

17. El Síndrome del Siempre Falta

Descripción:

Es la convicción de que "todavía no" es suficiente. Aunque avances, siempre falta algo más. Es una sombra que roba paz porque convierte la abundancia en un horizonte inalcanzable.

Cómo se ve en autosabotaje:

- Nunca celebras lo que logras porque "no es suficiente".
- Pospones la paz para "cuando llegue más dinero".
- Te obsesionas con alcanzar metas sin disfrutar el camino.
- El dinero se convierte en una persecución interminable.

Cuando la sueltas:

Aprendes a habitar la abundancia aquí y ahora. Descubres que siempre hay algo que agradecer y que la plenitud no depende de un número exacto. Empiezas a vivir con satisfacción en lugar de persecución.

Mini-test:

1. Pienso seguido "todavía no es suficiente".
2. Nunca celebro porque aún me falta avanzar.
3. Pospongo mi paz hasta que tenga más dinero.

4. Me obsesiona alcanzar cifras concretas.
 5. El dinero siempre me parece poco aunque tenga más que antes.
-

3 pasos del Shadow work

1. Identificar el trauma

El primer paso es ponerle nombre a lo que está escondido. Esto no se trata de buscar drama, sino de **reconocer el origen de los patrones que los están frenando**.

- Observar **gatillos emocionales**: ¿Qué personas o situaciones te generan una reacción desproporcionada?
- Revisar momentos clave del pasado donde se sintieron rechazados, humillados o inseguros.
- Hacer journaling con preguntas como:
¿Qué me da vergüenza de mí? ¿Qué parte de mí no quiero que los demás vean?

Meta: Identificar con claridad las heridas que están alimentando la sombra.

2. Aprender a sentirlo sin huir

La mayoría de la gente **no sabe sentir su dolor sin bloquearlo o distraerse**. Aquí entra la práctica:

- Sentarse en silencio cuando surja la emoción y **nombrarla**: “esto es miedo”, “esto es ira”.
- Respirar profundo y enfocarse en la sensación física en el cuerpo (nudo en el pecho, calor en la cara).
- **No racionalizar, no justificar, solo sentir**. El objetivo es que el cuerpo aprenda que esa emoción no es peligrosa.

Meta: Desactivar el ciclo de huida. Lo que se siente sin resistencia pierde fuerza.

3. Exposición gradual a la sombra

Una vez reconocida y sentida, toca **acercarse poco a poco a lo que evitabas**.

- Empezar con situaciones pequeñas relacionadas al trauma (si es miedo al rechazo, iniciar con micro-interacciones controladas).
- Usar visualizaciones: imaginarte enfrentando la escena antes de hacerlo en la vida real.
- Aumentar el nivel de exposición conforme el sistema nervioso se adapta.

Meta: Enseñar al cerebro que ya no necesita defenderse de algo que hoy ya no es peligroso.