



BLOQUE 01B · CARL GUSTAV JUNG · CAPÍTULO 10

LO QUE ESTÁ EN PRIMER PLANO

Práctica 10.1 · Mapa de la experiencia consciente ahora



BLOQUE 01B · CAPÍTULO 10 · PRÁCTICA 10.1

LO QUE ESTÁ EN PRIMER PLANO

MAPA DE LA EXPERIENCIA CONSCIENTE AHORA

1 · CONTEXTO
 + Dónde estoy, qué hora es y qué está ocurriendo.

2 · FOCO
 ● Qué recibe mi atención en este instante.

3 · PENSAMIENTO
 💡 Palabra, frase, recuerdo o imagen mental.



FOTO DEL MOMENTO
describe antes de explicar

4 · EMOCIÓN
 😊 Qué emoción reconozco y con qué intensidad.

5 · CUERPO
 🧑 Sensación localizada, sin atribuirle causa.

6 · IMPULSO
 ➡ Qué me apetece hacer, evitar o posponer.

7 · ELECCIÓN
 ✍ Una acción concreta y proporcionada para ahora.

MÉTODO EN 5 MINUTOS

1
SITUATE
Fecha, lugar y situación.

2
NOMBRA
Pensamiento, emoción y cuerpo.

3
SEPARA
Hecho observable e interpretación.

4
DISTRIBUYE
Reparte 10 puntos de atención.

5
ELIGE
Una acción pequeña para ahora.

EJEMPLO BREVE

Hecho: Mañana tengo una reunión. Pensamiento: "Seguro que saldrá mal". Emoción: Inquietud 6/10.	Cuerpo: Presión en el pecho 4/10. Impulso: Revisar el correo una y otra vez. Elección: Preparar tres ideas durante 15 minutos y después parar.
---	--

NO BUSQUES UN SIGNIFICADO OCULTO: REGISTRA SOLO LO QUE YA PUEDES RECONOCER.

Para qué sirve esta práctica

Esta actividad ayuda a describir qué contenidos ocupan tu conciencia en un momento concreto: la situación, el foco de atención, los pensamientos o imágenes presentes, las emociones reconocibles, las sensaciones corporales y los impulsos de acción.

No pretende descubrir el inconsciente. Tampoco interpreta sueños, complejos ni símbolos. Su tarea es más básica y más importante: registrar con precisión aquello de lo que ya puedes darte cuenta.

Jung describió la conciencia como una pequeña isla dentro de un campo psíquico más amplio. La investigación contemporánea, desde otro marco, también muestra que la atención y la memoria de trabajo son selectivas y de capacidad limitada, y que la atención dirigida hacia el interior compite con la dirigida al entorno. Por eso una “fotografía del momento” siempre será parcial y cambiante.

Objetivo	Reconocer qué ocupa el primer plano sin confundir observación, interpretación y explicación.
Duración	5 minutos para una fotografía; 20-30 minutos para el ejercicio completo.
Modalidad	Individual, preferiblemente en papel. Puede repetirse tres veces durante un día.
Materiales	Cuaderno o esta guía y bolígrafo. No necesitas cerrar los ojos ni relajarte.
Resultado	Un registro descriptivo y una acción pequeña, no una explicación definitiva.

Regla central: describe primero. La causa, el significado y la historia pueden explorarse después.

Los siete campos del primer plano

Completa los campos con expresiones breves. Si no reconoces algo, escribe “no lo identifico todavía”. Esa respuesta es más rigurosa que adivinar.

1 · Contexto	Fecha, hora, lugar y situación observable.
2 · Foco	Qué está recibiendo tu atención: tarea, persona, sonido, pantalla, recuerdo o preocupación.
3 · Pensamiento o imagen	La frase mental, recuerdo, anticipación o imagen más presente.
4 · Emoción	Una o dos emociones reconocibles. Añade intensidad de 0 a 10.
5 · Cuerpo	Lugar y cualidad: presión, calor, cansancio, temblor, ligereza, dolor, respiración. Sin atribuir causa.
6 · Impulso	Qué te apetece hacer, evitar, aplazar, controlar, preguntar o abandonar.
7 · Elección	Una acción pequeña y proporcionada que puedes elegir ahora.

Importante: “Mi pecho está tenso” es una observación. “Mi pecho está tenso porque me van a rechazar” ya es una explicación.

Ejemplo completo

Situación: mañana hay una reunión importante y la persona está terminando su jornada.

Campo	Registro
Contexto	Martes, 19:20. En casa, delante del ordenador. La reunión es mañana a las 10:00.
Foco	La reunión y la posibilidad de equivocarme.
Pensamiento	“Seguro que saldrá mal”. Me imagino quedándome en blanco.
Emoción	Inquietud 6/10; vergüenza anticipada 4/10.
Cuerpo	Presión en el pecho 4/10; hombros elevados; respiración rápida.
Impulso	Revisar el correo otra vez y seguir preparando durante horas.
Elección	Escribir tres ideas clave durante 15 minutos, cerrar el ordenador y descansar.

Qué no podemos concluir

Este registro no demuestra que la reunión vaya a salir mal, que exista un complejo concreto ni que la presión en el pecho tenga una única causa psicológica. Solo muestra qué contenidos estaban disponibles para la conciencia en ese momento.

La utilidad aparece al separar el hecho, la experiencia y la elección.

Ejercicio 1 · Fotografía del momento

Detente durante uno o dos minutos. Mantén los ojos abiertos. Mira el lugar en el que estás y completa sin buscar una explicación profunda.

Fecha, hora, lugar y situación

Qué está recibiendo mi atención

Pensamiento, frase o imagen principal

Emoción o emociones reconocibles

Sensación corporal localizable

Impulso de acción

Una elección pequeña para ahora

Ejercicio 2 · Intensidad y precisión

Las escalas no son pruebas clínicas. Sirven para comparar tu propia experiencia en distintos momentos.

Intensidad de la emoción principal



Intensidad de la sensación corporal



Separa hecho e interpretación

Hecho observable	Interpretación o predicción	Qué información falta

Ejemplo: “No ha respondido desde ayer” es un hecho. “Ya no le importo” es una interpretación. Puede ser comprensible y dolorosa, pero sigue siendo una interpretación hasta contar con más información.

Ejercicio 3 · Presupuesto de atención

Reparte 10 puntos según cuánto espacio ocupa cada área en tu atención ahora. Es una estimación subjetiva, no una medición científica. La suma debe ser 10.

Área	Puntos (0-10)	Qué contenido concreto ocupa ese espacio
Tarea que estoy realizando		
Futuro, anticipación o planificación		
Pasado, recuerdo o rumiación		
Persona o relación		
Cuerpo y estado físico		
Entorno externo		
Otro		
TOTAL	10	

¿Lo que más atención recibe coincide con lo que quieres atender?

Ejercicio 4 · Fotografía de la mañana

Antes de empezar las tareas principales.

Campo	Mi registro
Contexto	
Foco principal	
Pensamiento o imagen	
Emoción + intensidad 0-10	
Cuerpo + intensidad 0-10	
Impulso	
Elección	

Una frase que resuma mi primer plano en este momento:

Ejercicio 4 · Fotografía de la mitad del día

En una pausa, sin esperar a estar tranquilo.

Campo	Mi registro
Contexto	
Foco principal	
Pensamiento o imagen	
Emoción + intensidad 0-10	
Cuerpo + intensidad 0-10	
Impulso	
Elección	

Una frase que resuma mi primer plano en este momento:

Ejercicio 4 · Fotografía de la final del día

Antes de cerrar la jornada, no justo al acostarte si te activa demasiado.

Campo	Mi registro
Contexto	
Foco principal	
Pensamiento o imagen	
Emoción + intensidad 0-10	
Cuerpo + intensidad 0-10	
Impulso	
Elección	

Una frase que resuma mi primer plano en este momento:

Ejercicio 5 · Compara las tres fotografías

Busca cambios y repeticiones. No conviertas automáticamente una repetición en una causa profunda.

Pregunta	Mañana	Mitad del día	Final del día
¿Cuál era el foco principal?			
¿Qué emoción aparecía?			
¿Qué señal corporal registré?			
¿Qué impulso se repitió?			
¿Qué elección hice?			

Lo que cambió con el contexto:

Lo que permaneció en primer plano:

Segunda lectura · Qué puedo aprender sin sobreinterpretar

¿Qué tema reclama atención de manera repetida?

¿Qué parte está basada en hechos y qué parte en anticipaciones?

¿Qué señales corporales aparecen en varios momentos?

¿Qué tareas o conversaciones quedan abiertas?

¿Hay una elección pequeña que reduzca carga o aumente claridad?

No necesitas encontrar una “causa oculta”. Puede bastar con descubrir que una tarea inacabada, una preocupación concreta o el cansancio están ocupando más espacio del que habías reconocido.

Integración · De la observación a una elección

Elige una acción breve. Debe depender de ti, poder realizarse hoy y guardar proporción con lo observado.

Tipo de acción	Ejemplos	Mi elección
Atender	Dedicar 15 minutos a una tarea concreta.	
Aclarar	Pedir un dato o formular una pregunta.	
Posponer conscientemente	Anotar una preocupación y fijar cuándo revisarla.	
Regular el entorno	Silenciar avisos, cambiar de lugar o cerrar una pestaña.	
Cuidar el cuerpo	Comer, hidratarse, moverse o descansar según la situación.	
Pedir apoyo	Hablar con alguien o consultar a un profesional si el malestar lo requiere.	

Mi acción concreta:

Cuándo comprobaré si me ha ayudado:

Límites y prudencia

- Esta práctica no es un test de conciencia, personalidad, ansiedad ni atención.
- No permite descubrir contenidos inconscientes ni diagnosticar complejos.
- Una sensación corporal puede tener causas físicas, emocionales o mixtas; no la interpretes automáticamente.
- Si registrar tus estados aumenta la angustia o se vuelve compulsivo, interrumpe la actividad y vuelve a una tarea cotidiana.
- Si aparecen síntomas intensos, persistentes o que dificultan la vida diaria, busca valoración profesional.
- No uses la práctica para vigilar o interpretar a otras personas.

Fuentes y referencias

1. Philemon Foundation. ETH Lectures 2: Consciousness and the Unconscious. Presenta la metáfora junguiana de la conciencia como una pequeña isla en el océano del inconsciente.
<https://philemonfoundation.org/works/consciousness-and-the-unconscious/>
2. International Association for Analytical Psychology. Volume 8: The Structure and Dynamics of the Psyche. Resume la concepción junguiana de la conciencia relativa y de los contenidos no relacionados con el ego consciente.
<https://iaap.org/resources/academic-resources/collected-works-abstracts/volume-8-structure-dynamics-psyche/>
3. Benedek M. et al. Brain mechanisms associated with internally directed attention and self-generated thought. Scientific Reports, 2016. Describe la competencia entre atención interna y externa bajo capacidad limitada.
<https://www.nature.com/articles/srep22959>
4. Ladouce S. et al. Mobile EEG identifies the re-allocation of attention during real-world activity. Scientific Reports, 2019. Señala la capacidad limitada de la atención humana.
<https://www.nature.com/articles/s41598-019-51996-y>
5. Khalsa SS. et al. Interoception and Mental Health: A Roadmap. Biological Psychiatry, 2018. Define la interocepción como el proceso de sentir, interpretar e integrar señales internas del cuerpo.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29884281/>
6. Friedman NP, Robbins TW. The role of prefrontal cortex in cognitive control and executive function. Neuropsychopharmacology, 2022. Revisa control cognitivo, atención selectiva y memoria de trabajo.
<https://www.nature.com/articles/s41386-021-01132-0>

Cierre: lo que está en primer plano no es “todo lo que eres”. Es la parte de tu experiencia que está recibiendo atención ahora. Observarla con precisión puede abrir un pequeño espacio para elegir.