



BLOQUE 01B · CARL GUSTAV JUNG · CAPÍTULO 10

AUTOMATISMOS Y REACCIONES

Registrar antes de explicar



BLOQUE 01B · CAPÍTULO 10 · PRÁCTICA 10.2

AUTOMATISMOS Y REACCIONES

REGISTRAR ANTES DE EXPLICAR

OBSERVA LA SECUENCIA · SEPARA HECHOS DE HIPÓTESIS · ELIGE UN PASO PEQUEÑO

Una reacción rápida es un dato que observar. Todavía no es una explicación sobre su causa.

1 **HECHO**

¿Qué ocurrió sin interpretar?

2 **CUERPO**

¿Qué noté y dónde?

3 **PENSAMIENTO**

¿Qué frase, imagen o recuerdo apareció?

4 **EMOCIÓN**

¿Qué emoción reconozco?

5 **IMPULSO**

¿Qué quise hacer o evitar?

6 **ACCIÓN**

¿Qué hice o dejé de hacer?

7 **CONSECUENCIA**

¿Qué ocurrió después?

ANTES DE EXPLICAR, SEPARA TRES COSAS

LO SÉ

Hechos observables y respuestas que puedo describir.

LO SUPONGO

Interpretaciones, intenciones atribuidas y causas posibles.

NO LO SÉ

Información que falta y preguntas que pueden quedar abiertas.

DESPUÉS, CUANDO HAYA MÁS CALMA O INFORMACIÓN

A **Escribe 3 hipótesis**
situación actual · estado físico · aprendizaje o historia

B **Busca datos a favor y en contra**
no conviertas la primera explicación en una certeza

C **Elige una respuesta alternativa**
pequeña, segura y proporcionada a los hechos

EJEMPLO FICTICIO

Hecho: recibo "necesito hablar contigo". Cuerpo: nudo en el estómago. Pensamiento: "he hecho algo mal". Emoción: miedo 7/10. Impulso: evitar el mensaje. Acción: lo pospongo. Consecuencia: aumenta la preocupación. Más tarde compruebo que era un cambio de horario.

La escala 0-10 es personal y no clínica. Detente si la actividad te desborda. Este material no diagnostica.

© 2026 Universo Tú · Material educativo creado por Universo Tú · Uso personal

¿Qué vas a hacer en esta práctica?

Vas a elegir una reacción reciente y manejable -por ejemplo, una contestación rápida, una retirada, una comprobación repetida o una decisión impulsiva- y vas a reconstruir la secuencia sin decidir demasiado pronto por qué ocurrió.

La práctica no intenta demostrar que exista un complejo, una proyección o una causa inconsciente concreta. Primero organiza datos observables: situación, cuerpo, pensamiento, emoción, impulso, acción y consecuencia. Solo después permite formular varias hipótesis.

Objetivo	Reconocer una reacción automática y separar observación, interpretación y elección.
Duración	30-45 minutos para el primer registro; 5-10 minutos para la revisión posterior.
Materiales	Este cuaderno, bolígrafo y un momento sin interrupciones.
Elige	Una situación reciente y tolerable que puedas recordar sin desbordarte.
Evita	Empezar con experiencias traumáticas intensas, peligro actual, autolesión, violencia o recuerdos que te desconecten del presente.

IDEA CENTRAL · Una respuesta rápida puede ser importante, pero todavía no explica su propia causa.

Recorrido completo · Qué hacer exactamente

1

Elige una situación reciente

No empieces por la más dolorosa. Busca una reacción cotidiana que te sorprendiera.

2

Escribe el hecho observable

Anota palabras, acciones y contexto. Evita atribuir intenciones.

3

Reconstruye la secuencia

Cuerpo, pensamiento o imagen, emoción, impulso, acción y consecuencia.

4

Separa certeza y suposición

Divide lo que sabes, lo que supones y lo que todavía no sabes.

5

Revisa más tarde

Añade información nueva cuando haya bajado la activación o conozcas más hechos.

6

Formula tres hipótesis

Incluye contexto actual, estado físico y aprendizaje o historia personal.

7

Elige un paso pequeño

Prueba una respuesta alternativa segura y comprueba qué ocurre.

Paso 1 · Elige una situación manejable

La actividad funciona mejor con un episodio concreto ocurrido en las últimas horas o días. Registrar experiencias cerca del momento en que suceden se parece al enfoque de evaluación momentánea ecológica, que recoge experiencias y conductas en tiempo real y en contextos cotidianos para depender menos de reconstrucciones generales posteriores.

Puedes elegir:

- ☐ Respondí con brusquedad y después me sorprendió.
- ☐ Evité una tarea, conversación o mensaje.
- ☐ Comprobé algo repetidamente.
- ☐ Me bloqueé, me callé o me retiré.
- ☐ Actué con demasiada rapidez.
- ☐ Sentí una reacción corporal intensa ante una situación cotidiana.

No elijas en esta primera práctica:

- ☐ Una situación con peligro actual o violencia.
- ☐ Un recuerdo traumático que te produzca desbordamiento, desorientación o desconexión.
- ☐ Un episodio que implique riesgo de autolesión o daño a otra persona.
- ☐ Una experiencia que necesite valoración médica inmediata.

Mi situación elegida

Paso 2 · Escribe el hecho sin interpretar

Describe la escena como si una cámara y un micrófono la hubieran registrado. Incluye quién estaba, dónde, qué palabras se dijeron y qué acción ocurrió. No escribas todavía qué quería la otra persona ni qué significa el episodio.

Hecho observable	Interpretación
"La otra persona dijo: necesito hablar contigo".	"Está enfadada conmigo".
"No respondió durante cuatro horas".	"Me está ignorando".
"Cambió el tono y cerró la puerta".	"Quería humillarme".

Ficha de contexto

Fecha y hora	Lugar	Personas presentes

Descripción completa del hecho

Paso 3 · Reconstruye la secuencia · Parte A

Completa los apartados en este orden. Si no recuerdas alguno, escribe “no lo sé”. No rellenes huecos con una explicación inventada.

1. Primera señal corporal

¿Qué notaste primero? ¿Dónde? Ej.: mandíbula tensa, calor en la cara, nudo en el estómago.

2. Pensamiento, frase o imagen

¿Qué apareció en la mente? Escríbelo entre comillas si recuerdas las palabras.

3. Emoción reconocible

Nombra una o varias. Si no puedes, escribe “malestar difícil de nombrar”.

Paso 3 · Reconstruye la secuencia · Parte B

Ahora registra lo que tu cuerpo y tu mente te empujaron a hacer, lo que hiciste realmente y el efecto inmediato. Impulso y acción no son lo mismo.

4. Impulso

¿Qué quisiste hacer, evitar, comprobar, controlar o decir? Un impulso no es una orden.

5. Acción o inacción

¿Qué hiciste realmente? Incluye callarte, posponer, revisar, discutir o retirarte.

6. Consecuencia inmediata

¿Qué cambió en la situación, en tu cuerpo o en la relación durante los minutos siguientes?

Recuerda: la consecuencia inmediata no demuestra la causa. Solo describe qué ocurrió después.

Paso 4 · Mide y separa lo que sabes de lo que supones

Utiliza una escala personal de 0 a 10 solo para comparar tus propios registros: 0 = apenas presente; 10 = dominaba casi por completo el momento. No es una escala clínica ni diagnóstica nada.

Elemento	0-10	Qué observé
Activación corporal		
Emoción		
Urgencia del impulso		
Sensación de control		

Tres columnas

LO SÉ	LO SUPONGO	NO LO SÉ
Hechos y respuestas que puedo describir.	Intenciones atribuidas, significados y causas posibles.	Datos que faltan y preguntas abiertas.

Paso 5 · Explica después, no durante la reacción

Revisa el registro cuando te sientas suficientemente estable o cuando dispongas de información nueva. No existe un tiempo universal. La idea es no convertir la primera explicación en certeza mientras estás activado.

Añade datos nuevos

Formula al menos tres hipótesis distintas

Una buena hipótesis debe poder ser discutida. Evita “sé que fue por...” y utiliza “podría haber influido...”.

Hipótesis	Datos a favor	Datos en contra / lo que falta
A · Situación actual		
B · Estado físico o carga		
C · Aprendizaje, historia o relación		

Importante

La palabra “complejo” pertenece al marco junguiano y puede utilizarse como hipótesis cuando una situación despierta una red emocional intensa y repetida. Esta hoja no permite demostrar que exista un complejo ni explicar por sí sola su origen.

Paso 6 · Elige una respuesta alternativa pequeña

No intentes eliminar la emoción ni demostrar que puedes controlarlo todo. Elige una acción segura, concreta y proporcional a los hechos disponibles.

En lugar de...	Podría probar...
Responder inmediatamente	Pedir unos minutos y volver a la conversación.
Atribuir una intención	Preguntar o comprobar el dato que falta.
Evitar sin fecha	Programar un primer paso de diez minutos.
Comprobar repetidamente	Definir una única comprobación y parar.
Callarme por completo	Expresar un hecho, una emoción y una petición breve.

Mi respuesta alternativa

Cómo sabré si fue útil

Define una señal observable: “pude continuar”, “obtuve la información”, “la urgencia bajó dos puntos en mi propia escala”, “evité empeorar el conflicto”.

Ejemplo ficticio completo · Parte 1

Situación: una persona recibe el mensaje “necesito hablar contigo” de su responsable de trabajo.

Elemento	Registro
Hecho	A las 10:05 recibí el mensaje: “Cuando puedas, necesito hablar contigo”. No incluía más información.
Cuerpo	Nudo en el estómago, hombros elevados y respiración rápida.
Pensamiento	“He hecho algo mal”. Apareció la imagen de una crítica anterior.
Emoción	Miedo 7/10 y vergüenza 5/10.
Impulso	Evitar abrir el calendario y no contestar.
Acción	Pospuse la respuesta durante cuarenta minutos y revisé tres veces un informe.
Consecuencia	La preocupación aumentó; me costó concentrarme y cometí un error menor.

Separación

Lo sé	Lo supongo	No lo sé
Recibí un mensaje breve. Mi cuerpo se activó. Pospuse la respuesta.	Mi responsable está enfadado y va a criticarme.	El motivo de la conversación. Si mi informe tiene un problema. Cuánto influyó la experiencia anterior.

Ejemplo ficticio completo · Parte 2

Información posterior: la conversación era para cambiar el horario de una reunión. No existía una crítica al informe.

Hipótesis	A favor	En contra / límite
Ambigüedad del mensaje	No había contexto y permitía imaginar varios motivos.	No explica por sí sola la intensidad 7/10.
Cansancio y carga laboral	Había dormido poco y llevaba varias tareas abiertas.	Otras veces cansado no reaccionó igual.
Aprendizaje por una crítica anterior	Apareció una imagen concreta y una expectativa conocida.	No demuestra que toda la reacción proceda de esa experiencia.

Respuesta alternativa

“Responder: De acuerdo. ¿Puedes decirme brevemente el tema para prepararme? Mientras espero, haré una sola revisión del informe y volveré a la tarea”.

Qué aprendemos del ejemplo

- ☐ La reacción corporal fue real, aunque la primera explicación no fuera correcta.
- ☐ Registrar la cadena permite ver dónde aumentó el malestar.
- ☐ La información posterior cambia la interpretación, no borra la experiencia.
- ☐ Varias causas pudieron contribuir al mismo episodio.
- ☐ La respuesta alternativa se dirige a los datos disponibles, no a una causa imaginada.

Registro 1 · Mi cadena de reacción

Fecha / hora	Lugar	Situación elegida

Información posterior y tres hipótesis

Datos nuevos	Hipótesis A	Hipótesis B	Hipótesis C

Respuesta alternativa que quiero probar	Cómo sabré si fue útil

Registro 2 · Mi cadena de reacción

Fecha / hora	Lugar	Situación elegida

Información posterior y tres hipótesis

Datos nuevos	Hipótesis A	Hipótesis B	Hipótesis C

Respuesta alternativa que quiero probar	Cómo sabré si fue útil

Registro 3 · Mi cadena de reacción

Fecha / hora	Lugar	Situación elegida

Información posterior y tres hipótesis

Datos nuevos	Hipótesis A	Hipótesis B	Hipótesis C

Respuesta alternativa que quiero probar	Cómo sabré si fue útil

Segunda lectura · Compara los tres registros

Busca repeticiones sin convertirlas todavía en un diagnóstico. Un patrón indica que algo merece más observación; no demuestra una causa única.

Pregunta	Registro 1	Registro 2	Registro 3
¿Qué tipo de situación lo activó?			
¿Cuál fue la primera señal corporal?			
¿Qué pensamiento apareció?			
¿Qué impulso se repitió?			
¿Qué acción aumentó el problema?			
¿Qué respuesta alternativa ayudó?			

Completa con frases prudentes

Frase	Mi respuesta
Cuando ocurre _____, tiendo a notar primero _____.	
Mi pensamiento automático más frecuente es _____.	
El impulso que más se repite es _____.	
Una explicación posible es _____, pero todavía falta saber _____.	
La respuesta alternativa que quiero practicar es _____.	

Integración · Mi plan de cinco líneas

Mi señal temprana

La sensación, pensamiento o conducta que me avisará.

Mi pausa concreta

Qué haré antes de responder: pedir tiempo, respirar con normalidad, alejarme del teclado, anotar el hecho.

Mi pregunta de verificación

Qué dato necesito comprobar antes de interpretar.

Mi respuesta alternativa

Una conducta pequeña, segura y realista.

Mi apoyo

A quién puedo consultar si la reacción se repite o me preocupa.

Límites, seguridad y uso educativo

- ☐ Esta actividad no diagnostica complejos, trauma, ansiedad, depresión ni ningún otro trastorno.
- ☐ Una reacción automática puede estar influida por contexto, estado físico, aprendizaje, relaciones y muchos otros factores.
- ☐ Una sensación corporal nueva, intensa o preocupante puede requerir valoración sanitaria; no debe atribuirse automáticamente a un complejo.
- ☐ No utilices esta práctica para interrogarte durante horas ni para buscar una causa oculta en cada gesto.
- ☐ Detente si te sientes desbordado, desconectado, en peligro o incapaz de continuar con seguridad.
- ☐ Busca ayuda profesional si los síntomas son graves, persistentes o dificultan dormir, concentrarte o realizar tus tareas.

Qué respaldan las fuentes

Fuente	Qué aporta a esta práctica
C. G. Jung-Institut Zürich	Sitúa el origen empírico de la teoría de los complejos en las pruebas de asociación de palabras y las respuestas emocionales.
IAAP · Theory of Complexes	Describe el complejo como una red emocional y asociativa dentro del marco junguiano. No convierte esta práctica en una prueba diagnóstica.
Shiffman, Stone y Hufford · EMA	Fundamenta el valor de registrar experiencias y conductas cerca del momento en que ocurren y en su contexto cotidiano.
Khalsa et al. · Interocepción	Respalda distinguir y describir señales internas del cuerpo sin asumir automáticamente su significado.
Lieberman et al. · Affect labeling	Aporta evidencia experimental de que poner sentimientos en palabras puede modificar la respuesta emocional; no garantiza el mismo efecto en todas las situaciones.
NIMH	Orienta sobre cuándo los síntomas persistentes o incapacitantes justifican consultar con un profesional.

Fuentes y referencias

1. C. G. Jung-Institut Zürich. Research. El instituto señala que Jung alcanzó reconocimiento con los resultados empíricos del Word Association Test y que, en ese contexto, desarrolló la teoría de los complejos emocionales. <https://junginstitut.ch/en/About-Us/Research>
2. International Association for Analytical Psychology. The Theory of Complexes. Revisión histórica y conceptual con referencias a las definiciones de Jung y a desarrollos posteriores. <https://iaap.org/jung-analytical-psychology/short-articles-on-analytical-psychology/the-theory-of-complexes/>
3. Shiffman, S., Stone, A. A., & Hufford, M. R. (2008). Ecological Momentary Assessment. Annual Review of Clinical Psychology, 4, 1-32. PMID 18509902. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18509902/>
4. Khalsa, S. S., et al. (2018). Interoception and Mental Health: A Roadmap. Biological Psychiatry: Cognitive Neuroscience and Neuroimaging, 3(6), 501-513. PMID 29884281. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29884281/>
5. Lieberman, M. D., et al. (2007). Putting feelings into words: affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli. Psychological Science, 18(5), 421-428. PMID 17576282. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17576282/>
6. National Institute of Mental Health. Caring for Your Mental Health. Recomendaciones sobre cuándo buscar ayuda profesional ante síntomas graves o persistentes. <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/caring-for-your-mental-health>

Una reacción rápida merece atención. La explicación más útil suele llegar cuando distinguimos hechos, respuestas, hipótesis y opciones.

© 2026 Universo Tú · Material educativo creado por Universo Tú · Uso personal. No sustituye evaluación psicológica, psiquiátrica ni médica.