

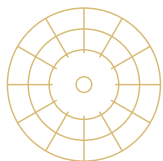


BLOQUE 01B · CARL GUSTAV JUNG

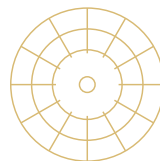
PRACTICA 11.1

HUELLAS DE MI HISTORIA PERSONAL

Cuaderno de trabajo paso a paso · Observar antes de explicar



PRESENTE
ECO · FUENTE · PATRON · ENTONCES/AHORA ·
ELECCION



OBJETIVO

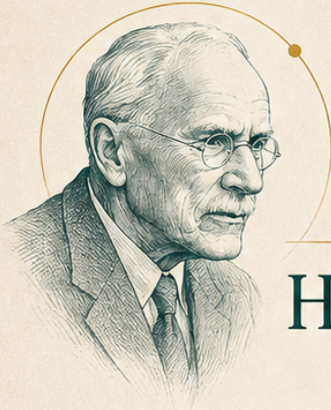
Reconocer si una reaccion actual tiene ecos razonables en nuestra historia personal, sin convertir una asociacion en una certeza causal.

MAPA DE ACTIVIDAD



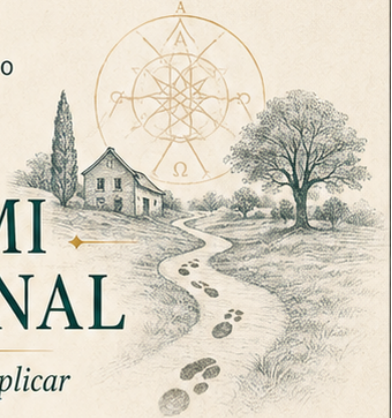
BLOQUE 01B • CARL GUSTAV JUNG
CAPÍTULO 11 • INCONSCIENTE PERSONAL Y COLECTIVO

PRÁCTICA 11.1



HUELLAS DE MI HISTORIA PERSONAL

Mapa de actividad • Observar antes de explicar



CLAVES DE REGISTRO



RECUERDO
lo viví y lo recuerdo



RELATO
me lo contaron



INFERENCIA
lo deduzco



NO SÉ
aún no puedo afirmarlo

LO QUE NO HACE ESTA PRÁCTICA

- ✗ No busca recuerdos ocultos
- ✗ No convierte una emoción en prueba
- ✗ No da diagnósticos

OBJETIVO



Reconocer cómo una reacción actual puede tener huellas de nuestra historia personal sin confundir asociación con certeza.



RESULTADO ESPERADO

Separar hecho, eco biográfico e interpretación para responder con más claridad en el presente.



© 2026 Universo Tú • Material educativo creado por Universo Tú

Este mapa resume la practica. Las paginas siguientes explican exactamente que hacer en cada uno de los seis movimientos.

Como utilizar este cuaderno

Esta practica parte de una situacion actual y concreta. Desde ahi se explora si aparece un eco autobiografico razonable. No intenta descubrir recuerdos ocultos ni demostrar que una experiencia pasada sea la causa de una reaccion presente.

IDEA CENTRAL

Una asociacion puede ser informativa sin ser una prueba. El objetivo es ampliar contexto y libertad de respuesta, no fabricar una explicacion definitiva.

Objetivos de aprendizaje

- ☐ Separar el hecho actual de la interpretacion que hacemos sobre el.
- ☐ Reconocer recuerdos, relatos e inferencias sin confundirlos.
- ☐ Detectar repeticiones descriptivas sin convertirlas en diagnosticos.
- ☐ Comparar lo que era cierto entonces con los recursos disponibles hoy.
- ☐ Elegir una respuesta actual mas consciente y proporcionada.

Duracion	45-70 minutos para una primera practica completa. Los registros posteriores pueden durar 10-15 minutos.
Materiales	Este cuaderno, bolígrafo y un lugar razonablemente tranquilo. No necesitas cerrar los ojos ni inducir recuerdos.
Situacion ideal	Un episodio reciente de intensidad leve o moderada: critica, espera, desacuerdo, error, verguenza, necesidad de defenderte o evitar algo.
No es	Un test clinico, una tecnica de recuperacion de memoria, una herramienta de regresion ni una forma de diagnosticar complejos.



Que respalda esta practica

En el modelo de Jung, el inconsciente personal incluye material adquirido durante la vida individual. La IAAP resume que Jung amplio la idea de un simple almacen de material reprimido para incluir tambien percepciones subliminales, material olvidado y otros contenidos que no estan disponibles de forma inmediata para la conciencia. [1]

Los primeros experimentos de Jung con asociaciones de palabras contribuyeron al desarrollo de su teoria de los complejos emocionales. El C. G. Jung-Institut Zurich identifica este trabajo como una parte empirica temprana y central en la historia de la psicologia analitica. [2]

IMPORTANTE

Esta practica utiliza ese marco historico como lente de observacion, no como prueba diagnostica. Una reaccion intensa puede tener muchas explicaciones actuales o pasadas.

La memoria autobiografica no es una grabacion

La investigacion contemporanea describe la memoria autobiografica como un proceso reconstructivo: combina huellas de acontecimientos con esquemas, conocimiento personal, objetivos actuales y significado. Recordar puede ser muy valioso y, al mismo tiempo, no garantiza una reproduccion literal del pasado. [3][4][5]

Por eso este cuaderno incluye cuatro etiquetas obligatorias: RECUERDO, RELATO, INFERENCIA y NO SE. Sirven para proteger la precision de lo que escribes.

REGLA DE SEGURIDAD

No busques recuerdos ocultos, no rellenes huecos y no trates una emocion intensa como prueba de que un hecho pasado ocurrio.



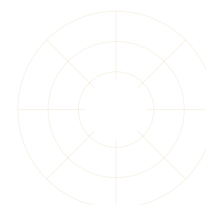
Las cuatro claves de registro

RECUERDO	Lo viví y puedo recuperar una escena, sensación, frase o contexto. Aunque así, lo escribo como recuerdo, no como grabación exacta.
RELATO	No lo recuerdo directamente; lo sé porque alguien me lo contó, aparece en documentos o forma parte de la historia familiar.
INFERENCIA	Es una conclusión que deduzco hoy a partir de varios datos. Puede ser plausible, pero no es un recuerdo.
NO SE	No tengo información suficiente. Dejarlo abierto es una respuesta válida y, a menudo, la más rigurosa.

Ejemplo

Situación actual: mi responsable me corrige un informe y siento una vergüenza intensa.

Registro	Ejemplo correcto
RECUERDO	Recuerdo una escena en secundaria en la que un profesor corrigió un ejercicio delante de la clase y sentí mucha vergüenza.
RELATO	Mi familia cuenta que de pequeño evitaba leer en voz alta, pero yo no recuerdo escenas concretas.
INFERENCIA	Deduzco que las correcciones públicas pueden resultarme especialmente sensibles.
NO SE	No sé cuánto influye aquella experiencia en la reacción de hoy.



El recorrido completo: seis movimientos

No intentes saltar directamente a la fuente biográfica. La secuencia protege la calidad de la observación: primero presente, después asociación y solo al final interpretación prudente.

Pas o	Movimiento	Pregunta	Producto
1	PRESENTE	¿Que me ha activado ahora?	Situación actual y datos observables.
2	ECO	¿A que me recuerda?	Asociación espontánea, no buscada.
3	FUENTE	¿De donde procede?	Recuerdo, relato, inferencia o no se.
4	PATRON	¿Se repite?	Comparar varios episodios sin diagnosticar.
5	ENTONCES / AHORA	¿Que ha cambiado?	Edad, poder, recursos, apoyo, contexto.
6	ELECCION	¿Que puedo hacer hoy?	Respuesta concreta y proporcionada.

CRITERIO PREMIUM

Cada paso termina con algo escrito y verificable. Si no puedes responder, escribe NO SE. No rellenes los espacios para “completar” la historia.

Antes de comenzar, puntúa solo la intensidad actual

Intensidad subjetiva 0-10 (no clínica)



1 PRESENTE

¿Que me ha activado ahora?

Empieza por una escena reciente. El objetivo es describir la situación antes de buscar una explicación biográfica.

Como hacerlo

1. Elige un episodio concreto. Preferiblemente ocurrido en las últimas 48 horas y de intensidad leve o moderada.
2. Describe el hecho observable. Escribe que se dijo o hizo sin atribuir intenciones.
3. Registra tu respuesta. Anota pensamiento, emoción, sensación corporal, impulso y conducta.
4. Puntúa la intensidad. Usa 0-10 solo como referencia subjetiva; no es una escala clínica.

EJEMPLO

Hecho: "Mi responsable dijo: este apartado necesita cambios". Respuesta: calor en la cara, pensamiento "he fallado", vergüenza 7/10 e impulso de justificarme.

Intensidad subjetiva 0-10 (no clínica)



Tu registro



2 ECO

¿A que me recuerda o que sensacion antigua despierta?

Ahora permites que aparezcan asociaciones espontaneas. No busques una escena concreta a la fuerza. Si no aparece nada, eso tambien es informacion.

Como hacerlo

1. Lee tu registro del presente. Hazlo una sola vez y detente unos segundos.
2. Pregunta "¿esto me recuerda a algo?". Deja que aparezca una imagen, frase, persona, etapa o sensacion, sin exigir una respuesta.
3. Anota lo primero que aparece. Puede ser claro, vago o inexistente.
4. No conviertas la intensidad en prueba. Sentir algo con fuerza no demuestra que una causa concreta sea correcta.

EJEMPLO

Aparece espontaneamente la imagen de estar en clase mientras un profesor corrige mi trabajo. No concluyo que sea la causa; solo registro que la asociacion aparecio.

Tu registro



3 FUENTE

¿Que clase de informacion es?

Este es el paso que protege la calidad del cuaderno. Cada dato autobiografico debe recibir una etiqueta.

Como hacerlo

1. Marca RECUERDO. Solo cuando tienes una experiencia que reconoces como propia.
2. Marca RELATO. Cuando la informacion procede de otras personas, fotos, cartas o historias familiares.
3. Marca INFERENCIA. Cuando estas deduciendo una relacion.
4. Marca NO SE. Cuando no puedes saberlo con suficiente seguridad.

EJEMPLO

“Mi profesor me corrigio delante de la clase” = RECUERDO. “Mi madre dice que yo era muy timido” = RELATO. “Por eso temo cualquier critica” = INFERENCIA. “No se cuanto explica aquello lo que siento hoy” = NO SE.

Clasifica lo que has escrito

- ☐ RECUERDO - lo vivi y lo recuerdo.
- ☐ RELATO - me lo contaron / lo conozco por otra fuente.
- ☐ INFERENCIA - lo deduzco hoy.
- ☐ NO SE - no puedo afirmarlo.

Tu registro



4 PATRON

¿Esto aparece en otras situaciones?

Una sola coincidencia no permite hablar de un patron. Compara episodios diferentes y busca semejanzas descriptivas. No intentes demostrar una teoria.

Como hacerlo

1. Busca hasta tres episodios comparables. Pueden pertenecer a contextos diferentes: trabajo, pareja, familia, amistad.
2. Compara el desencadenante. ¿Critica, silencio, demora, autoridad, error, incertidumbre, rechazo?
3. Compara la respuesta. ¿Que pensamiento, emocio, cuerpo, impulso y conducta se repiten?
4. Busca tambien diferencias. Un patron serio incluye excepciones; no fuerces similitudes.

EJEMPLO

Situacion A: correccion laboral. Situacion B: un amigo señala un error.
Situacion C: una pareja pide cambiar un plan. En las tres aparece rapido "he decepcionado a alguien", pero no en todas termino justificandome.

Matriz de tres episodios

Tu registro

Episodio	Desencadenante	Pensamiento	Respuesta
A			
B			
C			



5 ENTONCES / AHORA

¿Que era cierto entonces y que es cierto hoy?

Aunque exista un eco biográfico, el presente no es el pasado. Este paso reduce la tendencia a responder hoy con recursos que fueron necesarios en otro momento.

Como hacerlo

1. Describe ENTONCES. Edad aproximada, dependencia, poder para decidir, apoyo, límites y recursos que tenías.
2. Describe AHORA. Que puedes hacer hoy que antes no podías: preguntar, salir, negociar, pedir apoyo, poner límites, esperar.
3. Separa semejanza de identidad. “Esto se parece” no significa “esto es lo mismo”.
4. Anota un dato presente que contradiga el miedo antiguo. Busca hechos, no frases motivacionales.

EJEMPLO

Entonces: era estudiante, la evaluación del profesor tenía mucho peso y no sabía como responder. Ahora: soy adulto, puedo pedir criterios concretos, revisar el trabajo y separar una corrección de mi valor personal.

Tu registro

Dimension	ENTONCES	AHORA
Edad / rol		
Poder para decidir		
Apoyo disponible		
Capacidad de poner límites		
Información que tengo		
Opciones reales		

6

ELECCION

¿Que respuesta mas consciente quiero dar ahora?

La practica termina en el presente. No necesitas resolver toda tu historia; necesitas ganar una pequeña posibilidad de eleccion.

Como hacerlo

1. Define el objetivo actual. ¿Comprender, preguntar, esperar, poner un limite, reparar, terminar una tarea?
2. Elige una accion pequeña. Debe poder hacerse hoy o en las proximas 24-48 horas.
3. Evita la perfeccion. La nueva respuesta puede ser solo un 10% diferente de la automatica.
4. Formula una frase de pausa. Corta, concreta y basada en el presente.

EJEMPLO

Objetivo: entender que cambios necesita el informe. Accion: escuchar sin interrumpir y preguntar por las dos prioridades. Frase de pausa: "Una correccion concreta no es una evaluacion completa de mi".

Tu registro



Ejemplo completo A · Una critica en el trabajo

Este ejemplo muestra el recorrido entero sin convertir la asociacion autobiografica en una causa demostrada.

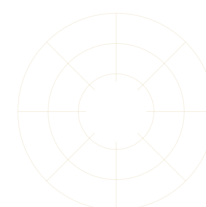
Movimiento	Registro
PRESENTE	Mi responsable pide revisar un apartado. Siento verguenza 7/10 y quiero justificarme.
ECO	Aparece la imagen de un profesor corrigiendo mi ejercicio delante de la clase.
FUENTE	La escena escolar es RECUERDO. "Por eso temo toda critica" es INFERENCIA. Cuanto influye hoy = NO SE.
PATRON	Encuentro otros dos episodios donde una correccion rapida activa el pensamiento "he decepcionado". Tambien encuentro excepciones.
ENTONCES / AHORA	Entonces dependia de la evaluacion y tenia pocos recursos. Hoy puedo pedir criterios, revisar y decidir como responder.
ELECCION	Escuchar la peticion completa y preguntar: "¿Cuales son los dos cambios prioritarios?"
LECTURA PRUDENTE	El ejemplo permite decir "hay una asociacion y una repeticion que merece observarse". No permite demostrar que el episodio escolar sea la causa unica de la reaccion actual.



Ejemplo completo B · Un mensaje que tarda en llegar

Este ejemplo es importante porque muestra que una practica bien hecha puede terminar sin encontrar una “huella profunda”.

Movimiento	Registro
PRESENTE	Una persona no responde durante varias horas. Aparecen inquietud 6/10 y comprobacion repetida del telefono.
ECO	No aparece una escena concreta. Solo una sensacion conocida de incertidumbre.
FUENTE	No hay RECUERDO especifico. “Siempre me abandonan” es una INFERENCIA. Escribo NO SE respecto al origen.
PATRON	La conducta de comprobar aparece sobre todo cuando hay cansancio, ambigüedad y conversaciones importantes.
ENTONCES / AHORA	No necesito construir un “entonces” si no aparece evidencia autobiografica clara. Hoy puedo actuar sobre el contexto actual.
ELECCION	Silenciar notificaciones durante 30 minutos y preguntar de forma directa si necesito una aclaracion.
POR QUE ES BUEN RESULTADO	No encontrar una fuente biografica clara evita forzar una historia. La utilidad puede estar en identificar condiciones actuales que mantienen la reaccion.



Ejemplo completo C · Cuando la historia familiar sustituye al recuerdo

También podemos creer que “recordamos” algo porque lo hemos escuchado muchas veces. Esta práctica separa memoria personal de relato familiar.

Movimiento	Registro
PRESENTE	Antes de hablar en público aparece tensión y el pensamiento “voy a bloquearme”.
ECO	Aparece la frase familiar: “de pequeño eras muy tímido”.
FUENTE	No recuerdo escenas concretas de esa etapa. La frase es RELATO, no RECUERDO.
PATRON	Si hay registros adultos de evitación o bloqueo, los comparo. No utilizo el relato infantil como causa demostrada.
ENTONCES / AHORA	Hoy tengo experiencia, puedo preparar, ensayar y pedir condiciones razonables. La etiqueta “tímido” no define mi conducta actual.
ELECCION	Preparar la primera frase y hacer una exposición breve, registrando después lo que realmente ocurrió.
PRECISION DE MEMORIA	Que un relato sea familiar y repetido no lo convierte en recuerdo autobiográfico. Puede ser información útil, pero debe conservar su etiqueta de RELATO.



Hoja de trabajo 1 · Parte 1 de 2

Trabaja una sola situación. Esta primera pagina recoge PRESENTE, ECO y FUENTE. Escribe “NO SE” siempre que no puedas establecer algo con claridad.

1 · PRESENTE

Hecho actual, respuesta corporal, pensamiento, emoción e impulso.

2 · ECO

¿Que recuerdo, imagen, frase, persona o sensación aparece espontáneamente?

3 · FUENTE

Etiqueta cada elemento: RECUERDO / RELATO / INFERENCIA / NO SE.

PAUSA DE PRECISION

Antes de continuar, revisa si has convertido alguna suposición en un hecho. Corrige la etiqueta si es necesario.



Hoja de trabajo 1 · Parte 2 de 2

Continúa con PATRON, ENTONCES/AHORA y ELECCION. No busques una explicación perfecta: busca una lectura más precisa y una respuesta actual posible.

4 · PATRON

¿En qué otras situaciones aparece algo parecido? Incluye también diferencias y excepciones.

5 · ENTONCES / AHORA

¿Qué era cierto entonces? ¿Qué recursos, límites, apoyo y opciones tengo hoy?

6 · ELECCION

¿Qué respuesta pequeña y consciente quiero ensayar ahora?

Intensidad al cerrar el registro

Intensidad subjetiva 0-10 al terminar (no clínica)



Frase de cierre



Hoja de trabajo 2 · Parte 1 de 2

Trabaja una sola situación. Esta primera pagina recoge PRESENTE, ECO y FUENTE. Escribe “NO SE” siempre que no puedas establecer algo con claridad.

1 · PRESENTE

Hecho actual, respuesta corporal, pensamiento, emoción e impulso.

2 · ECO

¿Que recuerdo, imagen, frase, persona o sensación aparece espontáneamente?

3 · FUENTE

Etiqueta cada elemento: RECUERDO / RELATO / INFERENCIA / NO SE.

PAUSA DE PRECISION

Antes de continuar, revisa si has convertido alguna suposición en un hecho. Corrige la etiqueta si es necesario.



Hoja de trabajo 2 · Parte 2 de 2

Continúa con PATRON, ENTONCES/AHORA y ELECCION. No busques una explicación perfecta: busca una lectura más precisa y una respuesta actual posible.

4 · PATRON

¿En qué otras situaciones aparece algo parecido? Incluye también diferencias y excepciones.

5 · ENTONCES / AHORA

¿Qué era cierto entonces? ¿Qué recursos, límites, apoyo y opciones tengo hoy?

6 · ELECCION

¿Qué respuesta pequeña y consciente quiero ensayar ahora?

Intensidad al cerrar el registro

Intensidad subjetiva 0-10 al terminar (no clínica)



Frase de cierre



Hoja de trabajo 3 · Parte 1 de 2

Trabaja una sola situación. Esta primera página recoge PRESENTE, ECO y FUENTE. Escribe “NO SE” siempre que no puedas establecer algo con claridad.

1 · PRESENTE

Hecho actual, respuesta corporal, pensamiento, emoción e impulso.

2 · ECO

¿Que recuerdo, imagen, frase, persona o sensación aparece espontáneamente?

3 · FUENTE

Etiqueta cada elemento: RECUERDO / RELATO / INFERENCIA / NO SE.

PAUSA DE PRECISION

Antes de continuar, revisa si has convertido alguna suposición en un hecho. Corrige la etiqueta si es necesario.



Hoja de trabajo 3 · Parte 2 de 2

Continúa con PATRON, ENTONCES/AHORA y ELECCION. No busques una explicación perfecta: busca una lectura más precisa y una respuesta actual posible.

4 · PATRON

¿En qué otras situaciones aparece algo parecido? Incluye también diferencias y excepciones.

5 · ENTONCES / AHORA

¿Qué era cierto entonces? ¿Qué recursos, límites, apoyo y opciones tengo hoy?

6 · ELECCION

¿Qué respuesta pequeña y consciente quiero ensayar ahora?

Intensidad al cerrar el registro

Intensidad subjetiva 0-10 al terminar (no clínica)



Frase de cierre



Comparar sin diagnosticar

Despues de tres registros, compara. El objetivo es detectar regularidades descriptivas y condiciones que aumentan o reducen la reaccion.

Variable	Registro 1	Registro 2	Registro 3	¿Se repite?
Desencadenante				
Primera señal corporal				
Pensamiento automatico				
Emocion dominante				
Impulso				
Conducta				
Contexto (sueño, cansancio, prisa)				
Eco biografico				
Respuesta que ayudo				

Conclusion descriptiva (sin etiquetas clinicas)



Hipotesis, no veredictos

Cuando aparece una repeticion, formula al menos tres explicaciones posibles. Esto reduce la tendencia a convertir la primera historia convincente en una causa definitiva.

Hipotesis A · Historia personal

Formula la hipotesis en una frase.

Datos a favor	Datos en contra	Informacion que falta

Hipotesis B · Contexto actual

Formula la hipotesis en una frase.

Datos a favor	Datos en contra	Informacion que falta

Hipotesis C · Combinacion u otra explicacion

Formula la hipotesis en una frase.

Datos a favor	Datos en contra	Informacion que falta



Integración de 7 días · Convertir observación en aprendizaje

Durante una semana no vuelvas a analizar toda tu historia. Solo registra brevemente cuando aparezca el patrón que estás observando. El objetivo es comprobar si tu hipótesis mejora al recoger datos nuevos.

Día	Situación	Intensidad 0-10	Respuesta automática	Respuesta elegida
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

Al terminar la semana

- ☐ La intensidad suele bajar cuando reconozco el patrón.
- ☐ La respuesta nueva me da más margen de elección.
- ☐ He encontrado excepciones que matizan mi primera explicación.
- ☐ Necesito seguir observando antes de concluir.
- ☐ El tema genera demasiado malestar y prefiero trabajarlo con un profesional.



Como interpretar el resultado con prudencia

Nivel	Formulacion
Puedes decir	"Esta situacion actual me recuerda espontaneamente a..."
Puedes decir	"He observado una repeticion en varios contextos..."
Puedes decir	"Mi historia puede ser una de las explicaciones posibles..."
Puedes decir	"Ahora dispongo de recursos que antes no tenia..."
No puedes concluir	"He demostrado que este recuerdo causa mi reaccion actual."
No puedes concluir	"La emocion demuestra que un hecho pasado ocurrio exactamente asi."
No puedes concluir	"Este patron demuestra que tengo un complejo clinico."

Errores frecuentes

- ☐ Buscar una escena infantil hasta encontrar "la causa".
- ☐ Convertir un relato familiar en recuerdo propio.
- ☐ Pensar que una emocion intensa confirma una hipotesis.
- ☐ Ignorar factores actuales: cansancio, dolor, prisa, conflicto real o falta de informacion.
- ☐ Llamar "patron" a una sola coincidencia.
- ☐ Utilizar el marco junguiano para etiquetar o diagnosticar a otra persona.



Seguridad · Cuando detener la practica

Esta actividad esta diseñada para autoobservacion educativa en situaciones manejables. No es una practica de exposicion a trauma ni de recuperacion de recuerdos.

DETENTE

Si aparecen recuerdos intrusivos muy intensos, flashbacks, desconexion importante, panico, sensacion de peligro actual o un aumento rapido del malestar, interrumpe el ejercicio y vuelve al presente. [6][7]

Vuelve al aquí y ahora

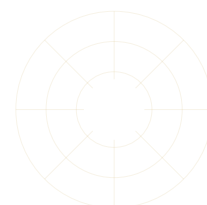
- ☐ Mira alrededor y nombra donde estas y que fecha es.
- ☐ Mantén los ojos abiertos y orientate en el entorno actual.
- ☐ Mueve el cuerpo, bebe agua o cambia de habitacion si te ayuda.
- ☐ Contacta con una persona de confianza si necesitas apoyo.
- ☐ Si las reacciones persisten, son graves o interfieren con tu vida cotidiana, consulta a un profesional de salud mental.

Esta practica no debe utilizarse para

- ☐ Intentar recuperar recuerdos supuestamente reprimidos.
- ☐ Realizar regresiones, hipnosis o reconstrucciones dirigidas del pasado.
- ☐ Confirmar acusaciones o hechos historicos solo a partir de sensaciones.
- ☐ Sustituir una evaluacion clinica o tratamiento profesional.

MENSAJE CLAVE

Tu experiencia merece ser tomada en serio. Precisamente por eso conviene distinguir con cuidado lo que recuerdas, lo que te contaron, lo que deduces y lo que todavia no sabes.



Fuentes y referencias

Universo Tu ha utilizado fuentes primarias o institucionales y literatura científica revisada por pares para construir esta practica. Las fuentes se citan por su funcion concreta; ninguna de ellas convierte el ejercicio en una herramienta diagnostica.

[1] International Association for Analytical Psychology (IAAP). Collected Works, Vol. 7: Two Essays on Analytical Psychology. Resumen academico sobre inconsciente personal y colectivo.

<https://iaap.org/resources/academic-resources/collected-works-abstracts/volume-7-two-essays-analytical-psychology/>

[2] C. G. Jung-Institut Zürich. Research - Word Association Test y desarrollo historico de la teoria de los complejos emocionales.

<https://junginstitut.ch/en/About-Us/Research>

[3] Fivush, R. (2023). Accuracy and reconstruction in autobiographical memory. Revision sobre memoria autobiografica como proceso guiado por significado, huellas y esquemas reconstructivos.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36125799/>

[4] Conway, M. A., & Pleydell-Pearce, C. W. (2000). The construction of autobiographical memories in the self-memory system. Psychological Review.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10789197/>

[5] American Psychological Association. APA Dictionary of Psychology: autobiographical memory.

<https://dictionary.apa.org/autobiographical-memory>

[6] National Institute of Mental Health (NIMH). Coping With Traumatic Events / PTSD: reacciones tras trauma y criterios para buscar ayuda profesional.

<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/coping-with-traumatic-events>

[7] U.S. Department of Veterans Affairs - National Center for PTSD. Coping with traumatic stress reactions: orientacion al presente y manejo de recuerdos/flashbacks.

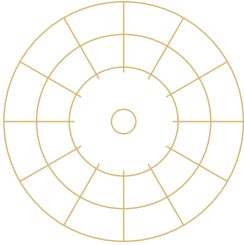
https://www.ptsd.va.gov/gethelp/coping_stress_reactions.asp

NOTA EDITORIAL

El marco junguiano se presenta como teoria historica y clinica. La informacion contemporanea sobre memoria se incorpora para evitar que una actividad de autoconocimiento se convierta en una tecnica de falsa certeza autobiografica.

© 2026 Universo Tu · Material educativo creado por Universo Tu





OBservar antes de explicar

Una huella biográfica no es una condena.

Reconocer una asociación no obliga a obedecerla.

El objetivo es comprender mejor el presente para poder elegir en el presente.

TU FRASE DE CIERRE

“Puedo reconocer lo que mi historia despierta sin confundir una asociación con una certeza.”

UNIVERSO TU · BLOQUE 01B · PSICOLOGIA ANALITICA DE JUNG

