

Práctica 11.3

Personal, cultural o compartido

Guía de trabajo y profundización para distinguir el origen probable de imágenes y temas repetidos.

Antes de decidir qué “significa” una imagen, esta práctica propone una tarea más rigurosa: investigar de dónde puede venir, qué asociaciones la sostienen y qué parte de su sentido sigue siendo incierta.



Autoconocimiento

Símbolos

Sueños y fantasías

Psicología analítica

Propósito central. No encontrar una respuesta definitiva, sino construir una hipótesis provisional apoyada en recuerdos, aprendizaje cultural, recurrencias simbólicas y contexto personal.

DURACIÓN ORIENTATIVA

35-50 minutos por imagen o tema. Puede repetirse con nuevas apariciones.

MODALIDAD

Individual. Mejor con calma, sin buscar interpretaciones externas al principio.

MATERIAL

Mapa 11.3, esta guía, lápiz o bolígrafo y una imagen, escena, símbolo o tema repetido.

Regla de oro: una imagen puede tener más de un origen a la vez. Las tres columnas no compiten entre sí; sirven para separar capas antes de integrarlas.

Antes de interpretar: ¿qué estamos distinguiendo?

El mapa propone tres lentes de investigación. Sirven para ordenar la evidencia y evitar dos errores frecuentes: convertir todo en autobiografía o, en el extremo contrario, llamar “arquetípico” a cualquier imagen llamativa.

P

Personal

Material ligado a tu historia individual y a asociaciones que tienen un significado particular para ti.

- Recuerdos y experiencias vividas.
- Personas significativas.
- Conflictos, emociones o decisiones actuales.
- Temas que reaparecen en tu biografía.

C

Cultural

Sentidos aprendidos mediante familia, educación, religión, relatos, libros, cine, arte, lenguaje y normas sociales.

- Historias y símbolos conocidos.
- Creencias transmitidas.
- Imágenes mediáticas o artísticas.
- Asociaciones propias de una época o entorno.

U

Compartido o universal

Hipótesis de que la imagen participa de motivos humanos amplios que aparecen de formas distintas en mitos, relatos y culturas.

- Umbral, viaje, pérdida, renacimiento.
- Madre, sombra, héroe, sabio, niño.
- Patrones que exceden tu biografía inmediata.
- Paralelos que deben contrastarse por contexto y función.

NOTA DE RIGOR CONCEPTUAL

“Personal / cultural / compartido” es una organización didáctica de Universo Tú, no una taxonomía tripartita canónica formulada por Jung. La psicología analítica distingue de forma central entre inconsciente personal e inconsciente colectivo; Jung también trabajó la diferencia entre símbolos naturales y culturales. Esta práctica coloca lo cultural como filtro intermedio para investigar el aprendizaje social antes de atribuir un origen colectivo.

Importante: dentro de la psicología analítica, “colectivo” no significa simplemente “algo que mucha gente conoce”. Una imagen popular puede ser cultural sin que por ello haya que considerarla una manifestación del inconsciente colectivo.

También conviene mantener una perspectiva histórica y crítica. El inconsciente colectivo es un concepto propio del marco teórico junguiano y no debe presentarse como un hecho experimentalmente establecido por la psicología científica contemporánea. Aquí se utiliza como herramienta interpretativa dentro del estudio de Jung.

Protocolo de 6 pasos

1

Elige una sola imagen o tema

Puede proceder de un sueño, fantasía, recuerdo, dibujo, película, conversación o situación que se repite. Cuanto más concreta sea la elección, mejor.

2

Descríbela antes de explicarla

Escribe qué ocurre, quién aparece, dónde, qué acción se desarrolla y qué emoción o sensación corporal acompaña la escena. Evita todavía “esto significa...”.

3

Investiga los tres orígenes

Busca evidencia personal, cultural y compartida. Empieza por tus asociaciones espontáneas; después contrasta información externa si hace falta.

4

Puntúa la probabilidad

Asigna de 0 a 10 a cada origen según la evidencia disponible. No es una medida científica: es una escala de trabajo para hacer explícita tu impresión.

5

Formula un significado posible

Pregunta qué relación puede tener esa imagen con tu situación actual. Escribe en lenguaje provisional: “podría señalar...”, “quizá esté relacionado con...”.

6

Conserva lo que no sabes

Anota dudas y datos faltantes. Una interpretación puede cambiar cuando aparece un nuevo sueño, recuerdo o hecho relevante.

Haz esto

- Registra tus primeras asociaciones antes de buscar significados externos.
- Diferencia evidencia de intuición.
- Compara varias apariciones del mismo tema.
- Pregunta qué función tiene la imagen en la escena, no solo qué objeto es.
- Permite hipótesis mixtas.

Evita esto

- Usar un “diccionario de símbolos” como respuesta automática.
- Suponer que una imagen universal significa lo mismo para todas las personas.
- Confundir un símbolo conocido culturalmente con una prueba de origen arquetípico.
- Convertir una puntuación alta en una certeza.
- Forzar una lectura cuando la evidencia es débil.

Clave junguiana útil: si buscas paralelos mitológicos o culturales, compáralos por su *función dentro del contexto*, no por parecido superficial. Un mismo objeto puede cumplir funciones psicológicas muy distintas según la escena.

Ficha de observación

1 · MI IMAGEN, ESCENA, SÍMBOLO O TEMA

FECHA / MOMENTO EN QUE APARECIÓ

PROCEDENCIA

Sueño · fantasía · recuerdo · vida cotidiana · arte · otra

2 · DESCRIPCIÓN LITERAL: ¿QUÉ VEO O QUÉ OCURRE?

PERSONAS, FIGURAS U OBJETOS PRINCIPALES

LUGAR, MOVIMIENTO O ACCIÓN

3 · EMOCIÓN O SENSACIÓN CORPORAL QUE ACOMPAÑA

☐ miedo / tensión

☐ tristeza / pérdida

☐ curiosidad / atracción

☐ calma / alivio

☐ vergüenza / exposición

☐ rabia / impulso

☐ asombro / intensidad

☐ otra: _____

¿DÓNDE LA SIENTO EN EL CUERPO?

INTENSIDAD 0-10

4 · ¿SE REPITE? ¿QUÉ PERMANECE IGUAL Y QUÉ CAMBIA?

5 · ¿QUÉ ESTABA VIVIENDO, PENSANDO O DECIDIENDO ALREDEDOR DE ESAS APARICIONES?

Primera comprobación. Si ya has escrito una interpretación (“el puente significa cambio”), vuelve atrás y añade la descripción observable (“hay un puente estrecho, agua oscura y no sé si cruzar”).

Matriz de origen probable

Responde con ejemplos concretos. No intentes “rellenar” las tres columnas por obligación: si no hay evidencia, escribe “no lo sé” o déjalo abierto.

PERSONAL	CULTURAL	COMPARTIDO / UNIVERSAL
¿Qué recuerdos, personas o episodios de mi vida se asocian con esta imagen?	¿Dónde he aprendido o visto esta imagen?	¿Aparece un motivo humano amplio que también se encuentra en relatos, mitos o tradiciones distintas?
¿Qué emoción personal activa?	¿Qué significado le da mi familia, sociedad, religión, educación o cultura?	¿La semejanza está en la función de la escena y no solo en el aspecto?
Probabilidad 0-10	Probabilidad 0-10	Probabilidad 0-10

Cómo usar la escala 0-10. 0 = no encuentro evidencia; 5 = hay indicios pero también dudas; 10 = la hipótesis está muy bien apoyada dentro de mi investigación actual. Las puntuaciones **no tienen que sumar 10**: una misma imagen puede recibir 8/8/6, por ejemplo.

¿QUÉ DATO SERÍA MÁS ÚTIL PARA REVISAR MIS PUNTUACIONES?

¿ESTOY LLAMANDO “UNIVERSAL” A ALGO SOLO PORQUE ME RESULTA FAMILIAR O IMPRESIONANTE?

Contraste, ponderación y resultado provisional

Ahora separa lo que apoya cada hipótesis de lo que la debilita. Esta fase es importante porque obliga a no confundir una asociación atractiva con una conclusión sólida.

Hipótesis	Evidencia a favor	Evidencia en contra / dudas	0-10
Personal			
Cultural			
Compartido / universal			

Origen más probable, por ahora

Puede ser mixto: por ejemplo, "personal + cultural".

Grado de confianza

☐ bajo ☐ medio ☐ alto

¿Qué hace que mi confianza sea esa y no otra?

SIGNIFICADO POSIBLE PARA MÍ, EXPRESADO COMO HIPÓTESIS

Usa fórmulas provisionales: "podría estar mostrando...", "quizá compensa...", "puede relacionarse con..."

LO QUE AÚN NO SÉ

QUÉ OBSERVARÉ SI ESTA IMAGEN VUELVE A APARECER

Resultado correcto = resultado revisable. Esta práctica funciona mejor como una investigación longitudinal: el sentido de una imagen suele aclararse al compararla con otras apariciones, cambios vitales y asociaciones posteriores.

Cómo razonar sin convertir el símbolo en una fórmula

“Sueño que estoy ante un puente de piedra sobre agua oscura. Quiero cruzarlo, pero permanezco inmóvil.”

Contexto: la persona está valorando un cambio profesional importante. No ha soñado antes con este puente concreto. Siente inquietud y curiosidad a la vez.

PERSONAL

El sueño aparece durante una decisión real que implica pasar de una situación conocida a otra incierta.

La inmovilidad recuerda a otras decisiones en las que la persona pospone el paso final.

Probabilidad: 8/10

CULTURAL

La persona asocia los puentes con “pasar a otra etapa” por relatos, películas y expresiones aprendidas.

Esta asociación puede influir en la forma visual que adopta el sueño.

Probabilidad: 7/10

COMPARTIDO / UNIVERSAL

La estructura “cruzar un umbral” aparece en numerosos relatos humanos de transición.

Eso permite explorar un paralelo amplio, pero no obliga a atribuirle un significado fijo ni exclusivamente arquetípico.

Probabilidad: 5/10

Hipótesis provisional: “El puente podría condensar mi experiencia actual de transición. Su forma está probablemente influida por significados culturales conocidos y, además, puede resonar con el motivo más amplio del cruce o umbral. Lo central en mi caso parece ser que todavía no cruzo.”

Qué hace rigurosa esta lectura

- Parte del contexto personal actual.
- Distingue aprendizaje cultural de paralelos amplios.
- No atribuye un significado universal automático a “puente”.
- Se fija en la acción: querer cruzar y quedarse inmóvil.

Qué la haría más débil

- Decir “soñar con un puente siempre significa cambio”.
- Buscar primero en una lista de símbolos.
- Ignorar la biografía de la persona.
- Tratar el 8/10 como una prueba objetiva.

PRUEBA AHORA CON TU IMAGEN: ESCRIBE UNA HIPÓTESIS EN UNA SOLA FRASE

Qué hacer con lo que has encontrado

1 · Predomina lo personal

Hay recuerdos, conflictos o asociaciones biográficas claras. Trabaja primero esa conexión y observa si el símbolo cambia cuando cambia tu situación.

2 · Personal y cultural puntúan alto

Tu experiencia parece expresarse mediante imágenes aprendidas. Pregunta qué parte del sentido procede de ti y cuál recibiste de tu entorno.

3 · Las tres capas son relevantes

No es un problema: puede haber una experiencia personal expresada mediante un símbolo cultural que además resuene con un motivo humano amplio.

4 · “Universal” alto, evidencia personal baja

No concluyas todavía. Revisa si estás fascinado por la imagen. Busca contexto, nuevas apariciones y paralelos funcionales antes de ampliar la interpretación.

5 · Todas las puntuaciones son bajas

Tal vez falte información. Guarda la imagen sin forzar sentido y vuelve a ella después de nuevas experiencias, sueños o asociaciones.

6 · La interpretación cambia con el tiempo

Eso es esperable. En una investigación simbólica, una hipótesis útil puede ser temporal y ganar o perder fuerza según el contexto posterior.

Pregunta final de integración: aunque no pueda saber con certeza de dónde procede la imagen, ¿qué me ayuda a observar sobre mi vida, mis emociones, mis relaciones o mis decisiones actuales?

MI RESPUESTA

Uso responsable

- Esta actividad es educativa y de autoobservación; no sirve para diagnosticar trastornos ni para confirmar explicaciones clínicas.
- Si una imagen está ligada a trauma, miedo intenso, ideas de daño, episodios de desorganización o malestar persistente, no es necesario profundizar a solas.
- En esos casos, prioriza seguridad y apoyo profesional cualificado antes que una interpretación simbólica.
- No conviertas una lectura junguiana en una explicación total de una experiencia que también puede tener factores médicos, psicológicos, sociales o situacionales.

Cierre de la práctica. Conserva tu hoja. Si el mismo tema reaparece, repite la matriz sin mirar primero la puntuación anterior. Después compara: ¿qué cambió en la escena, en ti y en tu lectura?

La práctica se apoya en conceptos de la psicología analítica de C. G. Jung y añade una estructura didáctica propia para separar con mayor claridad biografía, aprendizaje cultural e hipótesis de motivos compartidos.

- 1 **Jung, C. G.** *The Archetypes and the Collective Unconscious*. Collected Works of C. G. Jung, Vol. 9, Part 1. Obra fundamental para el concepto de arquetipos y la hipótesis del inconsciente colectivo.
- 2 **Jung, C. G.** *Two Essays on Analytical Psychology*. Collected Works, Vol. 7. Presenta elementos centrales de la estructura de la psique y del desarrollo de la psicología analítica.
- 3 **Jung, C. G.** *The Structure and Dynamics of the Psyche*. Collected Works, Vol. 8. Reúne trabajos sobre dinámica psíquica, símbolos y procesos inconscientes; incluye la distinción junguiana entre símbolos naturales y culturales en su tratamiento del símbolo.
- 4 **Jung, C. G. et al.** *Man and His Symbols*. Especialmente la sección inicial de Jung, “Approaching the Unconscious”, útil para el trabajo con sueños, asociaciones individuales, símbolos y ampliación.

CRITERIO EDITORIAL DE UNIVERSO TÚ

La columna “cultural” se utiliza aquí como capa de comprobación intermedia. Su función es reducir inferencias apresuradas: antes de interpretar una recurrencia como universal o arquetípica, se investiga si puede explicarse por aprendizaje familiar, social, religioso, artístico o mediático. Esta organización es propia de la actividad y se presenta expresamente como recurso pedagógico, no como una clasificación literal atribuida a Jung.

Identidad y uso educativo

Universo Tú · Bloque 01B · Psicología analítica de Jung · Capítulo 11 · Práctica 11.3.

Material de acompañamiento del mapa “Personal, cultural o compartido”. Diseñado para comprensión, práctica guiada y autoobservación responsable.

© 2026 Universo Tú. Material educativo creado por Universo Tú.

Nota documental. Las referencias se ofrecen para contextualizar el marco histórico y conceptual de la actividad. La inclusión de una obra no implica que Jung formulara esta práctica concreta ni la escala de puntuación utilizada aquí.