

**PRÁCTICA 13.1**

# Mis máscaras según el contexto

Guía paso a paso para reconocer cómo te presentas en distintos ámbitos, qué partes regulas y qué ajustes puedes hacer sin convertir la autenticidad en exposición total.

|                                                                                                                                         |                                                                                                                                               |                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PROPÓSITO</b><br>Observar la Persona en varios contextos y diferenciar adaptación útil de identificación rígida con un papel social. | <b>TIEMPO ORIENTATIVO</b><br>45-60 minutos. Es preferible trabajar con 4 contextos relevantes antes que rellenar muchos de forma superficial. | <b>MATERIAL</b><br>Mapa 13.1, esta guía, lápiz o bolígrafo y ejemplos recientes de tu vida cotidiana. |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Idea central

La Persona no es sinónimo de falsedad. En Jung, designa el aspecto socialmente adaptado de la personalidad y la relación entre la conciencia individual y las demandas del entorno. El objetivo de esta práctica no es “quitarse máscaras”, sino reconocerlas, comprobar cuándo ayudan y cuándo se vuelven demasiado rígidas. [J1][J2]

## Nota de rigor

La secuencia de seis pasos, las tablas, las escalas y los ejemplos de esta guía son material didáctico creado por Universo Tú. No constituyen un test validado ni un protocolo literal de Jung. Se apoyan en el tratamiento de la Persona en CW 7 y en desarrollos contemporáneos de la International Association for Analytical Psychology. [J1][J2][J3]

Uso educativo y de autoobservación. No sirve para diagnosticar ni para decidir qué parte de una persona es “verdadera” o “falsa”.

# PRÁCTICA 13.1

## Mis máscaras según el contexto

### Mapa de actividad



#### OBJETIVO

Observar y comprender las diferentes versiones de ti que aparecen según el contexto social, identificando qué muestras, qué ocultas y por qué, para desarrollar una relación más consciente, flexible y auténtica con tu Persona.



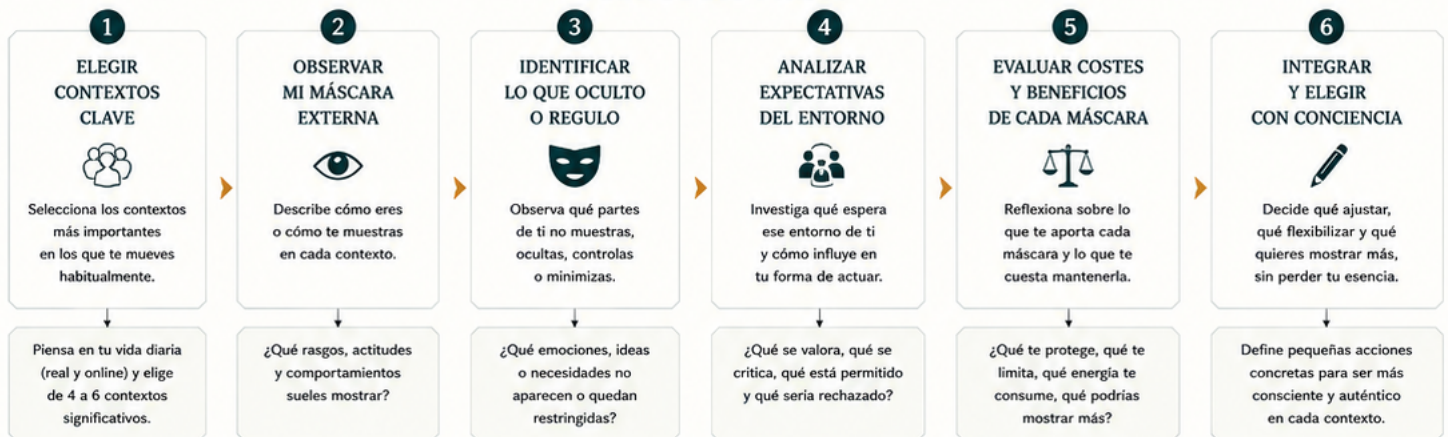
#### RECUERDA ANTES DE EMPEZAR

- La Persona es la forma de adaptación consciente al mundo social.
- No es falsa, pero tampoco es toda tu identidad.
- Puedes tener varias Personas según los contextos en los que participas.
- El objetivo no es eliminar tus máscaras, sino conocerlas y usarlas de forma más consciente.

#### ICONOS DEL MAPA

-  Observar / describir
-  Pensar / asociar
-  Investigar / consultar
-  Evaluar / contrastar
-  Escribir / integrar

### MAPA DE LOS 6 PASOS



No se trata de quitar máscaras, sino de usarlas conscientemente y recordar que no eres solo tu rol.

### HOJA DE TRABAJO

| A. MIS CONTEXTOS CLAVE<br>(4 a 6 contextos)               | B. MI MÁSCARA EXTERNA                              | C. LO QUE OCULTO O REGULO                                           | D. EXPECTATIVAS DEL ENTORNO                                       | E. COSTES Y BENEFICIOS                                     | F. AJUSTES CONSCIENTES                                                   |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 1. ¿En qué contextos importantes participas regularmente? | 2. ¿Cómo eres o cómo te muestras en este contexto? | 3. ¿Qué partes de ti no muestras o sueles ocultar en este contexto? | 4. ¿Qué espera este entorno de ti? ¿Qué está bien visto y qué no? | 5. ¿Qué te aporta esta máscara? ¿Qué te cuesta mantenerla? | 6. ¿Qué te gustaría ajustar o mostrar más? ¿Qué pequeño paso puedes dar? |
| 1                                                         |                                                    |                                                                     |                                                                   | Aporta:                                                    |                                                                          |
| 2                                                         |                                                    |                                                                     |                                                                   |                                                            |                                                                          |
| 3                                                         |                                                    |                                                                     |                                                                   |                                                            |                                                                          |
| 4                                                         |                                                    |                                                                     |                                                                   | Cuesta:                                                    |                                                                          |
| 5                                                         |                                                    |                                                                     |                                                                   |                                                            |                                                                          |
| 6                                                         |                                                    |                                                                     |                                                                   |                                                            |                                                                          |



#### REFLEXIÓN FINAL

- ¿En qué contexto siento que más me adapto y menos soy yo?
- ¿Qué máscara me protege más?
- ¿Cuál me limita más?
- ¿Qué partes de mí me gustaría mostrar más en el mundo?



#### OTRAS EXPLICACIONES POSIBLES

¿Qué otras razones (no negativas) pueden explicar mis diferencias según el contexto?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



#### LO QUE QUIERO RECORDAR

Escribe aquí una frase que te ayude a mantener una relación más consciente y libre con tu Persona.

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



#### USO RESPONSABLE

Esta práctica es una herramienta de exploración personal, no un diagnóstico. Si algo que descubres te genera malestar intenso, busca apoyo profesional cualificado.



#### REFERENCIAS PRINCIPALES

- Jung, C. G. (1966). Two Essays on Analytical Psychology (CW 7). "The Relations between the Ego and the Unconscious".
- IAAP. (s. f.). Persona. International Association for Analytical Psychology.



#### NOTA DE RIGOR

La Persona no es una mentira, es adaptación social. Confundirla con toda tu identidad puede alejarte de tu proceso de individuación.

## ANTES DE EMPEZAR

# Qué significa “máscara” en esta práctica

La palabra máscara se usa aquí como metáfora de la Persona: la forma en que nos presentamos y nos adaptamos a un entorno social. No presupone engaño. Jung dedicó un apartado específico de Two Essays on Analytical Psychology a “The Persona as a Segment of the Collective Psyche” (CW 7, pp. 156-162). [J1]

### Una adaptación puede ser saludable

Hablar con más formalidad en el trabajo, reservar información íntima ante desconocidos, mantener la calma al desempeñar una responsabilidad o ajustar el tono a la situación puede ser una adaptación funcional. No hace falta mostrar todo en todas partes para ser auténtico.

### El problema es la rigidez

La cuestión junguiana aparece cuando una forma de presentación se vuelve tan obligatoria que cuesta abandonarla incluso cuando el contexto cambia, o cuando el yo se identifica con ella como si fuera toda la individualidad. [J2][J3]

## Tres principios para hacer bien la práctica

1. Describe conductas, no etiquetas. Mejor “en reuniones hablo poco de mis dudas” que “soy falso”.
2. No juzgues la adaptación antes de entender su función. Una máscara puede proteger intimidad, facilitar cooperación o sostener un rol.
3. No busques una “versión verdadera” escondida. La actividad examina diferencias de contexto y grado de libertad, no una esencia secreta.

## Qué vamos a comparar

Trabajaremos con seis movimientos: elegir contextos, observar la máscara externa, identificar lo que regula, analizar expectativas, evaluar costes y beneficios e integrar ajustes conscientes. La secuencia es propia de Universo Tú; las fuentes junguianas sostienen el concepto, no el formato de seis pasos.

## PASO A PASO

# 1 · Elegir contextos clave

## ELIGE ENTRE 4 Y 6 CONTEXTOS

Busca situaciones suficientemente diferentes para poder comparar.

No empieces describiendo “cómo eres”. Empieza describiendo dónde estás y con quién. La Persona es relacional: cobra sentido precisamente en la interacción entre una persona y un entorno. La IAAP la presenta como el aspecto socialmente adaptado de la personalidad y como una forma de compromiso entre individuo y sociedad. [J2]

### Contextos que suelen ofrecer información

Trabajo o estudios · Familia de origen · Pareja · Amistades · Redes sociales · Situaciones de autoridad · Personas desconocidas · Grupos nuevos · Cuidado de otras personas · Ocio · Situaciones de conflicto. No tienes que usar estos; elige los que realmente formen parte de tu vida.

Criterio de selección: escoge contextos en los que notes que tu manera de hablar, decidir, expresar emociones, pedir ayuda, poner límites o asumir responsabilidades cambia de forma perceptible.

#### Ejemplo útil

1. Reuniones de trabajo.
2. Con mi pareja.
3. Con mis padres.
4. Con amistades de muchos años.
5. Cuando conozco gente nueva.

#### Ejemplo poco útil

1. Yo de lunes.
2. Yo de martes.
3. Yo de miércoles.

Los contextos deben diferenciar relaciones o demandas, no solo momentos del calendario.

### Primera ficha

Para cada contexto escribe: quién está presente, qué papel desempeñas, qué se espera explícitamente de ti y qué te importa que los demás piensen de ti. Todavía no interpretes.

### Mis contextos elegidos

---

---

---

---

---

PASO A PASO

## 2 · Observar mi máscara externa

### DESCRIBE CÓMO TE MUESTRAS

Trabaja con comportamientos observables y ejemplos recientes.

Aquí no preguntamos quién eres “de verdad”. Preguntamos qué rasgos, actitudes y conductas aparecen con más facilidad en ese contexto. La descripción debe poder ser reconocida en acciones concretas.

#### Cinco áreas de observación

Lenguaje: formal, directo, prudente, humorístico, silencioso.

Emoción: cuánto muestras miedo, enfado, entusiasmo, tristeza o afecto.

Rol: diriges, cuidas, obedeces, medías, enseñas, acompañas, compites.

Necesidades: pides ayuda, la ocultas, esperas aprobación, buscas autonomía.

Límites: dices no, cedes, negocias, evitas conflicto.

#### Descripción concreta

“En reuniones hablo con seguridad, llevo la conversación a datos y soluciones, rara vez digo que estoy confundido y evito hablar de problemas personales.”

#### Etiqueta vaga

“En el trabajo llevo una máscara fuerte.”

Puede ser una conclusión posterior, pero antes necesitamos saber qué conductas concretas forman esa imagen.

#### Pregunta de contraste

¿Cómo sabría una cámara que estoy usando esta forma de presentarme? Si la respuesta depende de leer tu mente, hazla más observable.

#### Completa esta frase para cada contexto:

“Aquí suelo mostrarme como alguien que...”

---

---

---

---

---

---

---

## PASO A PASO

## 3 · Identificar lo que oculto, regulo o minimizo

### NO TODO LO QUE NO MUESTRAS ESTÁ REPRIMIDO

Distingue privacidad, regulación y exclusión rígida.

En esta fase examinas qué partes de tu experiencia aparecen menos en cada contexto. No mostrar algo no significa automáticamente negarlo. Puedes reservar información por intimidad, seguridad, educación o conveniencia. La pregunta importante es cuánto margen de elección tienes.

#### Regulación flexible

“Estoy preocupado, pero decido no hablar de ello durante una reunión porque necesito concentrarme. Después puedo compartirlo con alguien de confianza.”

#### Restricción rígida

“No puedo dejar que nadie vea que dudo. Si pido ayuda siento que dejo de ser la persona competente que debo ser.”

#### Qué observar

¿Qué emociones no enseño? · ¿Qué opiniones suavizo? · ¿Qué necesidades no pido? · ¿Qué rasgos reduzco? · ¿Qué deseo que nadie note? · ¿Qué parte de mí aparece solo cuando estoy a solas? · ¿Hay algo que oculto por elección o porque siento que “no tengo permiso” para mostrarlo?

### La relación con la Sombra

Dentro de la psicología analítica, Persona y Sombra pueden relacionarse: la IAAP describe la sombra individual, entre otras cosas, en relación con cualidades apartadas del yo y de la Persona. [J4] Pero esta práctica no presupone que todo lo que regulas sea “Sombra”. Esa hipótesis requeriría un trabajo posterior.

#### Frase de trabajo

“En este contexto tiendo a no mostrar \_\_\_\_\_ porque temo / prefiero / considero que \_\_\_\_\_.”

Después añade: “¿Podría mostrarlo de manera segura y proporcionada si quisiera?”

PASO A PASO

## 4 · Analizar las expectativas del entorno

### SEPARA LO QUE EL ENTORNO PIDE DE LO QUE TÚ SUPONES

No todas las expectativas son explícitas.

La Persona se forma en relación con el mundo colectivo. Para comprenderla conviene identificar qué normas existen realmente y cuáles son interpretaciones, hábitos o temores personales. Jung presenta la Persona como una formación en relación con la colectividad; la IAAP la describe como una adaptación influida por las demandas sociales y ambientales. [J1][J2]

#### Expectativa explícita

“En mi puesto se exige confidencialidad y puntualidad.”  
“En esta reunión tengo que presentar resultados.”  
“En casa hemos acordado no discutir delante de los niños.”

#### Expectativa asumida

“Un jefe nunca puede reconocer una duda.”  
“Si soy buen hijo debo estar disponible siempre.”  
“Mis amigos esperan que sea divertido aunque esté mal.”

#### Cuatro columnas mentales

Para cada contexto separa: 1) lo que se exige explícitamente; 2) lo que suele premiarse; 3) lo que suele criticarse; 4) lo que tú temes que ocurra si rompes el papel. La cuarta columna es especialmente útil porque puede revelar una exigencia que has interiorizado aunque nadie la formule.

#### Ejemplo didáctico

Contexto: familia de origen.

Explícito: “ayudarnos cuando alguien está enfermo”.

Premiado: disponibilidad y sacrificio.

Criticado: decir que no a peticiones familiares.

Temor personal: “si pongo límites pensarán que soy egoísta”.

La última frase es una hipótesis sobre la propia experiencia, no un hecho sobre la familia hasta que se contraste.

#### Pregunta clave

¿Mi máscara responde a una exigencia real del contexto o a una regla que sigo aplicando aunque ya no sea necesaria?

PASO A PASO

## 5 · Evaluar costes y beneficios de cada máscara

### UNA PERSONA PUEDE PROTEGER Y LIMITAR A LA VEZ

Evita el juicio “buena/mala”.

Este paso impide caer en la idea de que toda máscara debe eliminarse. Pregunta qué te aporta y qué te cuesta. Una misma forma de presentación puede ser muy útil en una situación y agotadora si se mantiene permanentemente.

#### Posibles beneficios

Protege intimidad · facilita coordinación · permite cumplir responsabilidades · ayuda a poner límites · evita exposición innecesaria · transmite claridad · sostiene una función profesional · ofrece seguridad en grupos nuevos.

#### Posibles costes

Cansancio · miedo a fallar · dificultad para pedir ayuda · rigidez · distancia emocional · pérdida de espontaneidad · conflicto cuando cambia el contexto · sensación de estar interpretando un papel obligatorio.

### No uses una suma como diagnóstico

Puedes puntuar de 0 a 10 cuánto ayuda y cuánto cuesta cada Persona para ordenar tu reflexión, pero la escala es únicamente didáctica. No está validada psicométricamente y no produce un resultado clínico.

### Ejemplo

Máscara: “el resolutivo”.

Beneficios: facilita decisiones, transmite calma y permite coordinar un equipo.

Costes: la persona siente que no puede decir “no sé”, pide ayuda demasiado tarde y se lleva el rol de jefe a casa.

Lectura: no hace falta abandonar la capacidad de resolver; puede ser necesario ampliar el repertorio y permitir duda o apoyo cuando el contexto lo admite.

#### Pregunta crítica

Si esta máscara desapareciera por completo, ¿qué perdería? Si no pudiera quitármela nunca, ¿qué perdería? La respuesta ayuda a buscar flexibilidad en lugar de extremos.

PASO A PASO

## 6 · Integrar y elegir con conciencia

### BUSCA UN AJUSTE PEQUEÑO, NO UNA “REVELACIÓN”

La meta es ganar libertad de respuesta.

El último paso consiste en decidir si quieres mantener, flexibilizar o ampliar tu forma de presentarte en un contexto. El criterio no es “ser siempre igual”, sino disponer de más opciones sin perder seguridad, intimidad ni responsabilidad.

#### Tres tipos de ajuste

Mantener: “Esta forma me ayuda y no me limita de manera importante.”

Flexibilizar: “Quiero poder salir del papel en situaciones seguras.”

Ampliar: “Quiero incorporar una conducta que casi nunca me permito mostrar.”

#### Ajuste demasiado grande

“Desde mañana voy a ser totalmente auténtico y diré todo lo que siento.”

Es vago, difícil de evaluar y puede ignorar límites y contexto.

#### Ajuste concreto

“En la próxima reunión, si no sé algo, diré una vez: ‘Necesito revisarlo antes de responder’. Observaré qué ocurre y cómo me siento.”

#### La pregunta de integración

¿Puedo desempeñar este papel sin creer que ese papel es todo lo que soy? El tratamiento de Jung de la Persona está conectado con la diferenciación entre individualidad y papel colectivo y con el proceso de individuación. [J1][J3]

#### Mi acción pequeña para esta semana

---

---

---

---

## EJEMPLO GUIADO

# Caso didáctico 1 · “El profesional que siempre sabe”

Ejemplo ficticio: no describe a una persona real ni constituye un caso clínico. Sirve únicamente para mostrar cómo se rellena la práctica.

## Contexto

Reuniones de trabajo donde coordina a otras personas.

## Máscara externa

Habla con seguridad, evita silencios, propone soluciones rápido, cuida mucho el lenguaje y rara vez expresa incertidumbre.

## Lo que regula

Dudas, cansancio y necesidad de consultar a otros. Puede reconocerlos en privado, pero le cuesta mostrarlos ante el equipo.

## Expectativas

El cargo exige tomar decisiones y organizar. Sin embargo, “un buen responsable debe saber siempre qué hacer” parece ser una regla personal más que una exigencia formal.

## Beneficios y costes

Aporta claridad y confianza. Cuesta mucha energía, retrasa la petición de ayuda y hace que siga dirigiendo conversaciones familiares como si fueran reuniones.

## Ajuste

Mantener la claridad, pero permitir una frase de incertidumbre cuando sea real: “No tengo suficiente información todavía; lo revisaré”.

## Qué NO concluimos

No concluimos que su “verdadero yo” sea inseguro, que su Persona sea falsa ni que tenga un trastorno. Solo observamos que una adaptación útil parece haberse vuelto parcialmente rígida y diseñamos un experimento de flexibilidad.

## EJEMPLO GUIADO

# Caso didáctico 2 · “La persona que mantiene la paz”

Ejemplo ficticio: construido para fines educativos.

### Contexto

Encuentros con su familia de origen.

### Máscara externa

Escucha a todos, cambia de tema cuando aparece tensión, hace bromas, ofrece soluciones y rara vez expresa enfado.

### Lo que regula

Molestia, deseo de irse antes y desacuerdo con algunas decisiones familiares.

### Expectativas

En la familia se valora “no crear problemas”. La persona además ha asumido que si expresa desacuerdo provocará una ruptura, aunque no ha comprobado siempre esa predicción.

### Beneficios y costes

La mediación reduce algunos conflictos. El coste es resentimiento posterior y dificultad para poner límites.

### Ajuste

En una petición pequeña, responder sin justificar demasiado: “Esta vez no puedo”. Observar la reacción real en vez de anticiparla.

### Lectura integrada

La práctica no busca eliminar al “mediador”. Puede seguir siendo una capacidad valiosa. El objetivo es que mediar sea una elección y no la única forma disponible de relacionarse.

HOJA DE TRABAJO

# Comparación de mis contextos

Trabaja primero con cuatro contextos. Si necesitas más, repite esta hoja. Escribe frases breves y concretas; podrás ampliar en una segunda vuelta.

| CONTEXTO | CÓMO ME MUESTRO | QUÉ REGULO | QUÉ SE ESPERA | APORTA / CUESTA | AJUSTE |
|----------|-----------------|------------|---------------|-----------------|--------|
| 1        |                 |            |               |                 |        |
| 2        |                 |            |               |                 |        |
| 3        |                 |            |               |                 |        |
| 4        |                 |            |               |                 |        |

¿En qué contexto siento mayor libertad para cambiar de registro?

¿En cuál siento más obligación de mantener una imagen?

HOJA DE INTEGRACIÓN

## De la observación a una elección concreta

### 1 · LA MÁSCARA QUE MÁS ME PROTEGE

¿Qué función cumple? ¿Qué protege: intimidad, pertenencia, eficacia, seguridad, reputación?

---

---

---

### 2 · LA MÁSCARA QUE MÁS ME LIMITA

¿Qué conductas o necesidades me cuesta expresar cuando la mantengo?

---

---

---

### 3 · LA EXPECTATIVA QUE QUIERO COMPROBAR

¿Qué creo que ocurrirá si me salgo un poco del papel? ¿Qué evidencia real tengo?

---

---

---

### 4 · UN AJUSTE PEQUEÑO Y SEGURO

¿Qué conducta concreta puedo probar sin exponerme innecesariamente?

---

---

---

### 5 · CÓMO SABRÉ QUÉ PASÓ

¿Qué observaré después: reacción de los demás, emoción propia, consecuencias reales, necesidad de corregir?

---

---

---

#### Frase final

“Mi Persona en \_\_\_\_\_ me ayuda a \_\_\_\_\_. No necesito eliminarla; quiero poder \_\_\_\_\_ cuando el contexto lo permita.”

## CRITERIOS DE CALIDAD

# Errores frecuentes y uso responsable

### Error 1 · “Si me adapto, soy falso”

La adaptación contextual puede ser funcional. Diferencia regulación consciente de autoanulación.

### Error 2 · “Detrás de la máscara está mi verdadero yo”

La práctica no postula una única esencia observable. Examina amplitud, elección y rigidez.

### Error 3 · “Todo lo que oculto es Sombra”

No. Privacidad, prudencia y regulación no equivalen automáticamente a represión o Sombra. [J4]

### Error 4 · “Tengo que comportarme igual con todo el mundo”

Flexibilidad no significa uniformidad. El contexto modifica legítimamente la conducta.

### Error 5 · “Si una máscara me cuesta, debo eliminarla”

Primero evalúa también qué función útil cumple y busca ajustes proporcionados.

## Uso responsable

Esta actividad es educativa y de autoobservación. No es un test de personalidad ni una intervención clínica. Si al explorar tus papeles sociales aparecen ansiedad intensa, recuerdos traumáticos, miedo grave a represalias, violencia, control coercitivo o un malestar que te desborda, no conviertas la práctica en una exigencia de “mostrarte más”. Prioriza seguridad y apoyo profesional cualificado.

## Qué significa terminar bien

La práctica está bien hecha si puedes distinguir qué haces, qué reglas, qué espera el entorno, qué beneficio obtiene esa Persona, qué coste tiene y qué margen real de elección quieres ampliar. No hace falta descubrir una identidad definitiva.

## FUENTES Y REFERENCIAS

# Base documental de la Práctica 13.1

Las fuentes sostienen el marco conceptual de la Persona. La estructura de seis pasos, las preguntas, las escalas y los casos son material didáctico original de Universo Tú con fines educativos y no se atribuyen a Jung como protocolo literal.

|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>[J1]</b> | Jung, C. G. Two Essays on Analytical Psychology. Collected Works of C. G. Jung, Vol. 7, 2nd ed., Princeton University Press, 1966. Especialmente “The Relations between the Ego and the Unconscious”, apartado III: “The Persona as a Segment of the Collective Psyche”, pp. 156-162. La edición y la ubicación del capítulo están verificadas en JSTOR, publicación de Princeton University Press. |
| <b>[J2]</b> | Toyoda, Sonoko. “Persona”. International Association for Analytical Psychology (IAAP), Contemporary Understandings of Analytical Psychology. Presenta la Persona como el aspecto socialmente adaptado de la personalidad y discute su flexibilidad, rigidez e identificación.                                                                                                                       |
| <b>[J3]</b> | International Association for Analytical Psychology. Collected Works Abstracts - Volume 7: Two Essays on Analytical Psychology. El resumen documental identifica el apartado sobre Persona en pp. 156-162 y resume su relación con la psique colectiva, la individualidad y la individuación.                                                                                                       |
| <b>[J4]</b> | International Association for Analytical Psychology. “The Shadow”. Recurso contemporáneo de la IAAP utilizado únicamente para contextualizar la relación entre Persona y cualidades que pueden quedar fuera de la identidad consciente; no se utiliza para afirmar que todo lo no mostrado sea Sombra.                                                                                              |

## Verificación documental

La obra primaria de Jung se ha contrastado con el registro de JSTOR/Princeton University Press y con los recursos académicos de la IAAP. No se atribuyen a Jung las escalas, ejemplos ni la secuencia de esta práctica.

## Nota epistemológica

La Persona se presenta como un concepto de la psicología analítica de Jung. Esta guía no la trata como una categoría diagnóstica validada ni como un método científico para descubrir qué parte de una persona es “real” y qué parte es “falsa”.

© 2026 UNIVERSO TÚ · MATERIAL DIDÁCTICO CREADO POR UNIVERSO TÚ CON FINES EDUCATIVOS.  
Bloque 01B · Psicología analítica de Jung · Capítulo 13 · Práctica 13.1 · Mis máscaras según el contexto.