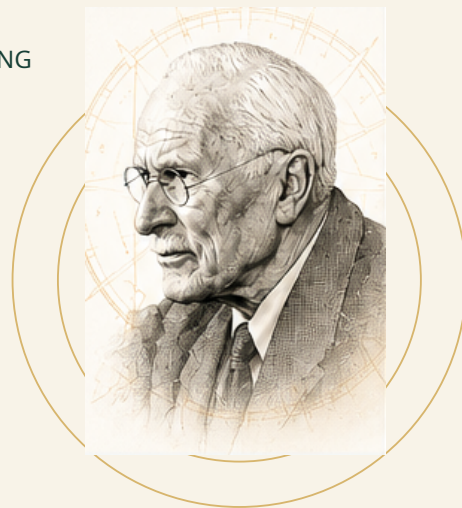




PRÁCTICA 13.2

Lo que muestro y lo que reservo

Guía de práctica paso a paso · Persona, privacidad, elección y flexibilidad

Objetivo de esta guía

Explorar qué eliges mostrar y qué eliges reservar en distintos contextos, comprender para qué te sirve esa selección y valorar si puedes modificarla con libertad cuando las circunstancias cambian.

No busca eliminar tu Persona ni obligarte a exponerte más de lo que desees.

DURACIÓN ORIENTATIVA

45-60 minutos

MODALIDAD

Individual y reflexiva

RESULTADO

Un ajuste pequeño y consciente

La secuencia de seis pasos de esta práctica es una estructura didáctica propia de Universo Tú.
Se inspira en el concepto junguiano de Persona, pero no se atribuye a Jung como protocolo clínico.

MAPA DE ACTIVIDAD · PRÁCTICA 13.2

Lo que muestro y lo que reservo

Este mapa es la vista rápida de la práctica. La guía que sigue desarrolla cada paso con instrucciones, ejemplos y hojas de trabajo.

Universo TÚ
MATERIAL EDUCATIVO
CON RIGOR Y CUIDADO

BLOQUE 01B · PSICOLOGÍA ANALÍTICA DE JUNG

PRÁCTICA 13.2

Lo que muestro y lo que reservo

Mapa de actividad

OBJETIVO

Explorar de manera consciente qué partes de ti muestras en diferentes contextos sociales y cuáles tiendes a reservar, comprendiendo por qué lo haces y cómo te afecta.

RECUERDA ANTES DE EMPEZAR

- La Persona no es falsa: es la adaptación consciente al entorno social.
- Reservar información o emociones puede ser saludable y funcional.
- El objetivo no es mostrarlo todo, sino elegir con más libertad qué mostrar y qué reservar.
- Cuanto más rígida es la diferencia entre lo que muestro y lo que reservo, más energía puede costar mantenerla.

ICONOS DEL MAPA

- Observar
- Reflexionar
- Investigar
- Evaluar
- Escribir

MAPA DE LOS 6 PASOS

1 ELEGIR CONTEXTOS SIGNIFICATIVOS Selecciona de 4 a 6 contextos importantes en los que te relacionas habitualmente. ¿Dónde siento que cambio mi manera de mostrarme?	2 OBSERVAR LO QUE MUESTRO Describe qué partes de ti sueles mostrar en cada contexto: conductas, emociones, opiniones, necesidades y límites. ¿Qué muestro con facilidad en este contexto?	3 IDENTIFICAR LO QUE RESERVO Observa qué partes de ti tiendes a no mostrar o a reservar en ese contexto. ¿Qué reservo, oculto o minimizo? ¿Por qué?	4 EXPLORAR FUNCIONES Y MOTIVOS Investiga la función que cumple reservar eso y los motivos que te llevan a hacerlo. ¿Para qué me sirve reservarlo? ¿Qué temo que pase si lo muestro?	5 VALORAR COSTES Y BENEFICIOS Reflexiona sobre lo que ganas al reservar y lo que te cuesta no mostrarlo. ¿Qué me aporta reservar? ¿Qué me cuesta mantenerlo?	6 ELEGIR PEQUEÑOS AJUSTES CONSCIENTES Decide qué pequeño paso quieres dar para mostrar o compartir algo más de forma segura. ¿Qué puedo mostrar un poco más? ¿Cómo empiezo?
--	---	---	---	--	---

No se trata de exponerlo todo, sino de cultivar una relación más consciente y flexible con lo que eliges mostrar y reservar.

HOJA DE TRABAJO

A. CONTEXTO	B. LO QUE MUESTRO	C. LO QUE RESERVO	D. ¿POR QUÉ LO RESERVO?	E. COSTES	F. BENEFICIOS	G. PEQUEÑO AJUSTE
¿En qué contexto?	¿Qué partes de mí muestro con facilidad?	¿Qué partes de mí reservo o no muestro?	¿Qué función cumple? ¿Qué temo o evito?	¿Qué me cuesta reservarlo?	¿Qué me aporta reservarlo?	¿Qué puedo mostrar un poco más? ¿Cómo?
1						
2						
3						
4						
5						
6						

REFLEXIÓN FINAL

- ¿En qué contextos hay mayor diferencia entre lo que muestro y lo que reservo?
- ¿Qué partes de mí me cuesta más mostrar?
- ¿Qué funciones positivas cumplen mis reservas?
- ¿Qué pequeño cambio puede generar mayor autenticidad y bienestar?

IDEAS CLAVE DE LA PRÁCTICA

- No todo debe mostrarse en todo momento.
- Reservar puede ser prudente, sano y necesario.
- El objetivo es ampliar tu capacidad de elección, no forzarte a mostrarlo todo.
- Observar sin juzgar es el primer paso para integrar.

MI COMPROMISO

Hoy elijo realizar este pequeño ajuste consciente:

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.

© 2026 UNIVERSO TÚ · MATERIAL EDUCATIVO BLOQUE 01B – CAP. 13 · PRÁCTICA 13.2

ANTES DE EMPEZAR · QUÉ ESTAMOS INVESTIGANDO

La Persona en Jung: una adaptación social, no una definición total de quién eres

En *Two Essays on Analytical Psychology*, Jung dedica un apartado específico a la Persona como segmento de la psique colectiva. En ese contexto la relaciona con la forma en que el individuo se presenta, ocupa funciones y responde a dimensiones colectivas de la vida social. El concepto no equivale sin más a “mentir”: una conducta puede ser genuina y, al mismo tiempo, estar seleccionada o regulada para un contexto concreto. [1][3]

Esta práctica se concentra en una pregunta más limitada y operativa: ¿qué partes de mi experiencia muestro con facilidad, cuáles reservo y cuánto margen de elección siento que tengo?

Regla de rigor

La práctica no pretende decidir cuál es tu “verdadero yo”. Tampoco asume que todo lo reservado está reprimido ni que todo lo mostrado es una máscara falsa. Privacidad, prudencia, cortesía y regulación pueden ser decisiones funcionales.

Distingue estas cuatro situaciones antes de interpretar

Situación	Descripción útil	Qué NO concluimos automáticamente
Privacidad	Elijo no compartir información íntima.	Que esté reprimiendo algo.
Regulación	Modifico cuándo o cómo expreso una emoción.	Que la emoción sea falsa o inaceptable.
Adaptación	Ajusto mi conducta al papel o al entorno.	Que esté siendo hipócrita.
Rigidez	Siento que no puedo salir de un papel aunque el contexto cambie.	Un diagnóstico: es solo una señal para investigar.

Qué necesitas

- El mapa 13.2 y esta guía.
- Lápiz o bolígrafo.
- Un lugar con cierta privacidad.
- Entre cuatro y seis contextos de tu vida suficientemente distintos.

Importante

No elijas como primer ejercicio una situación que implique peligro, coerción, violencia o una exposición que pueda ponerte en riesgo. En esos casos la prioridad es la seguridad, no “mostrar más”.

1 ELEGIR CONTEXTOS SIGNIFICATIVOS

La calidad de la práctica depende de comparar situaciones suficientemente distintas.

Qué vas a hacer

Selecciona de cuatro a seis contextos cotidianos en los que tu manera de presentarte cambie de forma perceptible. Un contexto no es una emoción ni un rasgo: es una situación concreta con personas, normas y expectativas.

Ejemplos de contextos

- Reuniones de trabajo.
- Con personas desconocidas.
- Con mi pareja.
- En redes sociales.
- Con mis padres o hermanos.
- Ante una autoridad.
- Con amistades íntimas.
- Cuando debo pedir ayuda.

Cómo elegir bien

- Busca contextos que realmente formen parte de tu vida actual.
- Prioriza aquellos donde notas cambios en tono, lenguaje, emociones, necesidades o límites.
- No elijas seis variantes casi idénticas del mismo escenario.

Ejemplo didáctico

Contextos elegidos: 1) reunión con mi equipo; 2) conversación con mi pareja; 3) comida familiar; 4) amigos de muchos años. La persona ficticia percibe que su seguridad y su forma de pedir ayuda cambian bastante entre ellos.

MIS 4-6 CONTEXTOS

Escribe un contexto por línea. Sé concreto: “reunión semanal con mi equipo” es mejor que “trabajo”.

Pregunta de control

¿Dónde noto con mayor claridad que cambia la forma en la que me presento?

2 OBSERVAR LO QUE MUESTRO

Describe conductas visibles antes de explicar sus motivos.

Trabaja con hechos observables

Para cada contexto, describe cómo hablas, qué emociones muestras, qué necesidades expresas y qué límites utilizas. Evita etiquetas globales como “soy falso”, “soy frío” o “soy otra persona”.

Cinco áreas para observar

Lenguaje	¿Formal, directo, prudente, bromista, silencioso?
Emociones	¿Qué emociones expresas con facilidad?
Necesidades	¿Pides apoyo, espacio, tiempo, reconocimiento?
Límites	¿Dices no, negocias, cedes, evitas?
Papel	¿Diriges, cuidas, median, obedeces, animas, resuelves?

De etiqueta a descripción

Etiqueta: “En el trabajo soy una máscara de persona fuerte”.

Descripción: “En las reuniones hablo con seguridad, llevo la conversación a soluciones, apenas comparto dudas y rara vez pido ayuda”.

CONTEXTO QUE ESTOY OBSERVANDO

LO QUE MUESTRO CON FACILIDAD

Incluye conductas, emociones, opiniones, necesidades, límites y forma de hablar.

Pregunta de control

¿Podría una cámara o una persona presente reconocer lo que he escrito, o estoy interpretando mi conducta?

3 IDENTIFICAR LO QUE RESERVO

Reservar no es lo mismo que reprimir: primero describe la selección, después investiga su función.

Qué puede entrar en “lo que reservo”

- Información personal que no desees compartir.
- Emociones que decides regular o aplazar.
- Opiniones que no expresas en ese momento.
- Necesidades que comunicas poco o nada.
- Rasgos que minimizas para encajar en el contexto.

La pregunta decisiva

¿Lo reservo porque elijo hacerlo o porque siento que no tengo permiso para mostrarlo?

Reserva elegida

“No hablo de un problema familiar en una reunión porque quiero proteger mi intimidad. Podría contarlo a alguien de confianza si quisiera.”

Reserva rígida

“Nunca puedo decir que tengo dudas porque siento que dejarían de considerarme competente.”

No conviertas toda reserva en Sombra

Dentro del marco junguiano, Persona y Sombra pueden relacionarse, pero esta práctica no permite inferir que cada emoción, deseo u opinión que no muestras sea automáticamente un contenido de la Sombra. Esa conclusión exigiría mucha más investigación.

LO QUE TIENDO A RESERVAR EN ESTE CONTEXTO

¿POR QUÉ CREO QUE LO RESERVO?

Distingue privacidad, prudencia, temor, costumbre, rol, expectativa, seguridad u otros motivos.

Pregunta de control

¿Qué pasaría, según creo, si mostrara un 10% más de esta parte de mí? ¿Lo sé o lo estoy suponiendo?

4

EXPLORAR FUNCIONES Y MOTIVOS

Una conducta puede tener varias funciones al mismo tiempo.

No preguntes solo “por qué lo oculto”

Pregunta también: ¿para qué me sirve reservarlo? Una elección puede proteger algo valioso y, al mismo tiempo, tener un coste.

Funciones que merece la pena comprobar

Privacidad	Protege información que no deseas compartir.
Seguridad	Evita exponerte en un contexto inseguro o poco confiable.
Profesionalidad	Mantiene el foco en la tarea o en las responsabilidades.
Pertenencia	Reduce el riesgo percibido de rechazo o conflicto.
Reputación	Protege una imagen con la que quieres ser reconocido.
Hábito	Repites una forma de presentarte que aprendiste hace tiempo.

Contrasta expectativa real y expectativa supuesta

Dato comprobable

Regla que quizá he supuesto

“Mi puesto exige confidencialidad sobre la información del cliente.”

“Un buen responsable nunca reconoce que necesita ayuda.”

Prueba útil

Escribe qué evidencia tienes de que esa expectativa existe. Si no puedes identificar ninguna, trátala como una hipótesis y no como una norma objetiva.

¿QUÉ FUNCIÓN CUMPLE MI RESERVA?

¿QUÉ TEMO O QUÉ INTENTO EVITAR?

¿QUÉ EVIDENCIA TENGO DE QUE EL ENTORNO ESPERA ESTO?

5 VALORAR COSTES Y BENEFICIOS

La misma estrategia puede ayudarte en un área y limitarte en otra.

Evita la clasificación “buena máscara / mala máscara”

El objetivo es valorar consecuencias. Una forma de reserva puede ser muy útil en un contexto y demasiado costosa si la mantienes siempre.

Ejemplo didáctico: “el resolutivo”

Me aporta	Me cuesta
Ordenar problemas complejos.	Me cuesta decir “no lo sé”.
Transmitir seguridad al equipo.	Pido ayuda demasiado tarde.
Asumir responsabilidad.	Sigo resolviendo problemas ajenos fuera del trabajo.

Dos preguntas de equilibrio

Si dejara de reservar esto por completo, ¿qué perdería?

Si nunca pudiera mostrarlo, ¿qué perdería?

Escalas opcionales

Puedes puntuar del 0 al 10 cuánto te ayuda y cuánto te cuesta una estrategia, únicamente para ordenar tu reflexión. La escala es una herramienta didáctica de Universo TÚ; no es un test ni una medida psicológica validada.

BENEFICIOS DE RESERVARLO

COSTES DE RESERVARLO

ME AYUDA (0-10)

ME CUESTA (0-10)

6

ELEGIR PEQUEÑOS AJUSTES CONSCIENTES

La meta es ampliar opciones, no obligarte a mostrarlo todo.

Tres decisiones posibles

MANTENER	Esta forma de reserva protege algo valioso y no me limita de manera relevante.
FLEXIBILIZAR	Me sirve, pero quiero poder modificarla cuando el contexto sea seguro.
AMPLIAR	Hay una parte que casi nunca muestro y quiero ensayar una expresión pequeña y proporcionada.

Cómo formular un buen ajuste

- Pequeño: no cambia toda tu identidad de golpe.
- Observable: sabes exactamente qué conducta vas a probar.
- Contextual: eliges dónde y con quién.
- Seguro: no te expone a un riesgo innecesario.
- Revisable: después observarás qué ocurrió realmente.

Ejemplo demasiado grande

“A partir de ahora voy a decir siempre todo lo que siento.”

Ejemplo concreto

“En la próxima reunión, si no conozco una respuesta, diré: ‘Necesito comprobarlo antes de responder’, en lugar de fingir certeza.”

MI PEQUEÑO AJUSTE

¿Qué voy a mostrar, pedir, decir o permitir un poco más?

DÓNDE Y CON QUIÉN LO PROBARÉ

¿QUÉ OBSERVARÉ DESPUÉS?

Qué hicieron realmente los demás, qué sentí y si ocurrió lo que temía.

EJEMPLO COMPLETO A · CONTEXTO PROFESIONAL

Caso didáctico ficticio: no es un caso clínico ni una interpretación de una persona real.

Situación: una responsable de equipo observa que en las reuniones siempre proyecta seguridad y evita reconocer dudas.

1 · Contexto

Reunión semanal de coordinación con seis personas a su cargo.

2 · Lo que muestra

Habla con seguridad, estructura problemas, propone soluciones y mantiene un tono calmado.

3 · Lo que reserva

Dudas sobre decisiones complejas, cansancio y necesidad de consultar determinadas cuestiones.

4 · Función y motivos

Parte de la reserva cumple una función profesional: no desea convertir la reunión en un espacio para descargar problemas personales. Sin embargo, también descubre una regla interior: “si reconozco una duda, perderán confianza en mí”. No encuentra evidencia clara de que el equipo haya exigido esa perfección.

5 · Costes y beneficios

Beneficios	Costes
Mantiene foco y claridad.	Decide sola cuestiones que podría consultar.
El equipo sabe quién coordina.	Pedir ayuda le produce vergüenza.
Evita exponer intimidad irrelevante.	Acumula tensión al intentar parecer siempre segura.

6 · Ajuste consciente

No decide “ser menos profesional”. Prueba algo mucho más pequeño: cuando una decisión requiera información que no tiene, dirá que necesita verificarla y pedirá una segunda opinión cuando sea pertinente.

Lectura prudente

La práctica no demuestra que esta persona esté “identificada con la Persona”. Solo ha identificado una estrategia concreta de presentación social que desea hacer más flexible.

Qué aprender del ejemplo

- No toda reserva era problemática.
- La parte útil se conserva.
- La regla rígida se trata como hipótesis.
- El cambio se formula como una conducta pequeña y comprobable.

EJEMPLO COMPLETO B · FAMILIA Y AMISTADES

Caso didáctico ficticio. Sirve para mostrar que la misma persona puede reservar cosas diferentes según el contexto.

Situación: una persona descubre que con su familia suele asumir el papel de mediador, mientras que con sus amistades expresa con más facilidad desacuerdo y cansancio.

Comparación

Aspecto	Familia	Amistades
Lo que muestra	Calma, disponibilidad, intento de reconciliar.	Humor, desacuerdo, necesidad de descansar.
Lo que reserva	Enfado y deseo de no intervenir.	Reserva pocos desacuerdos; protege sobre todo asuntos íntimos.
Regla percibida	“Si no intervengo, soy egoísta.”	“Puedo decir que no sin perder el vínculo.”
Beneficio	Reduce algunos conflictos.	Siente libertad y apoyo.
Coste	Acaba responsabilizándose de discusiones ajenas.	Coste bajo en este aspecto.

Pequeño ajuste

La persona no decide dejar de ayudar a su familia. En una discusión de poca importancia ensayará decir: “Os quiero, pero esta vez prefiero que lo resolváis entre vosotros”. Después observará si la consecuencia real coincide con el temor de ser considerada egoísta.

Qué muestra la comparación
La “Persona” no tiene por qué ser una única máscara fija. Para esta práctica interesa observar cómo cambian la selección, la función y la rigidez según la situación.

Tu turno

Elige dos de tus contextos y escribe una diferencia importante entre lo que muestras y lo que reservas.

CONTEXTO A	CONTEXTO B	

HOJA DE TRABAJO · UN CONTEXTO EN PROFUNDIDAD

Utiliza esta página para realizar los seis pasos completos sobre un solo contexto.

A · CONTEXTO

¿Dónde estoy, con quién y qué papel desempeño?

B · LO QUE MUESTRO

Conductas, emociones, opiniones, necesidades, límites y forma de hablar.

C · LO QUE RESERVO

¿Qué tiendo a no mostrar, minimizar o aplazar?

D · FUNCIÓN Y MOTIVOS

¿Para qué me sirve reservarlo? ¿Qué temo o qué intento proteger?

E · BENEFICIOS

F · COSTES

G · PEQUEÑO AJUSTE

Mantener, flexibilizar o ampliar: ¿qué elegiré hacer?

MATRIZ COMPARATIVA · MIS CONTEXTOS

Resume aquí varios contextos. No necesitas escribir frases largas: utiliza palabras clave suficientemente claras para recordar tu análisis.

Contexto	Lo que muestro	Lo que reservo	Función	Beneficio	Coste	Ajuste

Patrones que aparecen al comparar

¿EN QUÉ CONTEXTO HAY MAYOR DIFERENCIA ENTRE LO QUE MUESTRO Y LO QUE RESERVO?

¿QUÉ NECESIDAD O TEMOR SE REPITE EN VARIOS CONTEXTOS?

¿DÓNDE TENGO MAYOR LIBERTAD PARA CAMBIAR DE REGISTRO?

CIERRE · QUÉ HE APRENDIDO Y CÓMO LO VOY A USAR

Reflexión final

LO QUE HE DESCUBIERTO SOBRE MI FORMA DE MOSTRARME

UNA RESERVA QUE QUIERO MANTENER PORQUE ME PROTEGE O ME AYUDA

UNA FORMA DE PRESENTARME QUE QUIERO FLEXIBILIZAR

MI COMPROMISO PEQUEÑO Y CONCRETO

Frase de integración

“Puedo elegir qué mostrar y qué reservar sin reducirme a ninguno de mis papeles.”

Uso responsable

Esta práctica es una herramienta educativa de autoobservación. No es un diagnóstico, no es una prueba de autenticidad y no permite decidir desde fuera qué parte de otra persona es verdadera o falsa. Si reservar información te protege ante un entorno inseguro, coercitivo o abusivo, no utilices esta actividad como presión para exponerte. Si el ejercicio despierta malestar intenso o experiencias difíciles de manejar, detente y busca apoyo profesional cualificado.

Nota de rigor de Universo Tú

La secuencia “elegir contexto observar lo que muestro identificar lo que reservo explorar su función valorar costes y beneficios elegir un pequeño ajuste” es una estructura pedagógica creada por Universo Tú. No es un protocolo de seis pasos atribuido a Jung ni una técnica clínica validada. Se utiliza para traducir de forma prudente el concepto junguiano de Persona a una práctica de autoobservación.

FUENTES, TRAZABILIDAD Y AUTORÍA DIDÁCTICA

Fuentes principales

[1] Jung, C. G. (1966). Two Essays on Analytical Psychology. Collected Works of C. G. Jung, Vol. 7, 2.^a ed. Princeton University Press. Véase especialmente “The Persona as a Segment of the Collective Psyche”, pp. 156-162, y la sección posterior sobre individuación.

[2] Jung, C. G. (1971). Psychological Types. Collected Works of C. G. Jung, Vol. 6. Princeton University Press. Obra fundamental para la relación entre conciencia, orientación y adaptación al mundo.

[3] International Association for Analytical Psychology (IAAP). Volume 7: Two Essays on Analytical Psychology - Collected Works Abstracts. Síntesis académica de la estructura y contenidos de CW 7; confirma el apartado dedicado a la Persona y su posición dentro del desarrollo junguiano.

[4] Toyoda, S. (IAAP). Persona. Artículo de referencia contemporáneo de la International Association for Analytical Psychology sobre el concepto de Persona, su función adaptativa y los problemas asociados a su rigidez o identificación.

Criterio documental

Las fuentes [1] y [2] son obras primarias de Jung. Las fuentes [3] y [4] se utilizan como apoyo institucional contemporáneo para contextualizar el concepto. Las preguntas, escalas, tablas, ejemplos, la secuencia de seis pasos y la forma de evaluación de costes/beneficios son producción didáctica de Universo Tú y no se atribuyen a Jung.

Qué afirmamos y qué no

- Afirmamos que Jung desarrolló el concepto de Persona y le dedicó un apartado específico en CW 7.
- Utilizamos la Persona como marco de lectura sobre la presentación y adaptación social dentro de la psicología analítica.
- No afirmamos que esta actividad sea una técnica creada por Jung.
- No afirmamos que una diferencia entre lo que alguien muestra y reserva sea por sí sola patológica.
- No utilizamos la práctica para clasificar o diagnosticar a otras personas.

Identidad editorial

Universo Tú · Bloque 01B · Psicología analítica de Jung · Capítulo 13 · Práctica 13.2.

Material desarrollado para comprensión, autoobservación y aprendizaje responsable.