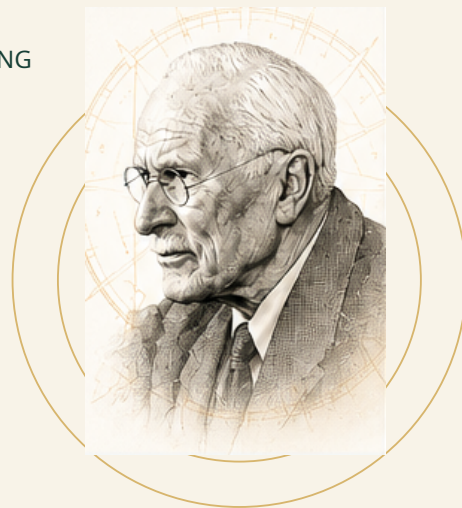




PRÁCTICA 13.3

Cuando adaptarme deja de sentirse auténtico

Guía paso a paso · Persona, rigidez del papel, elección y flexibilidad

Objetivo de esta guía

Reconocer cuándo una forma útil de adaptación social se ha vuelto demasiado rígida, distinguir lo que todavía eliges de lo que mantienes por miedo, costumbre o presión, y ensayar un cambio pequeño que aumente tu margen de elección sin perder seguridad.

No busca eliminar la Persona ni medir una supuesta “autenticidad verdadera”.

DURACIÓN ORIENTATIVA

50-70 minutos

MODALIDAD

Individual y reflexiva

RESULTADO

Un cambio pequeño y evaluable

La secuencia de seis pasos es una estructura didáctica propia de Universo Tú.

Se inspira en la Persona y la individuación de Jung, pero no se presenta como un protocolo suyo.

MAPA DE ACTIVIDAD · PRÁCTICA 13.3

Cuando adaptarme deja de sentirse auténtico

El mapa resume la actividad. Las páginas siguientes explican qué observar en cada paso, cómo distinguir hechos de interpretaciones, qué errores evitar y cómo formular un cambio pequeño y seguro.

Universo TÚ

MATERIAL EDUCATIVO
CON RIGOR Y CUIDADO

BLOQUE 01B · PSICOLOGÍA ANALÍTICA DE JUNG

PRÁCTICA 13.3

Cuando adaptarme deja de sentirse auténtico

Mapa de actividad

OBJETIVO

Identificar señales internas y externas que indican cuándo la adaptación social (tu Persona) se ha vuelto rígida y te aleja de tu realidad profunda, para recuperar mayor libertad de elección y coherencia.

RECUERDA ANTES DE EMPEZAR

- La Persona es necesaria: nos permite funcionar y relacionarnos en sociedad.
- El problema no es adaptarse, sino identificarse en exceso con un papel.
- Señales como cansancio, tensión, miedo al juicio o sensación de vacío pueden indicar rigidez de la Persona.
- El objetivo es flexibilizar, no eliminar tu forma de adaptación.

ICONOS DEL MAPA

- Observar
- Reflexionar
- Investigar
- Evaluar
- Escribir
- Integrar

MAPA DE LOS 6 PASOS

1 DETECTAR SEÑALES DE RIGIDEZ Reconoce en tu cuerpo, emociones y conducta las señales que indican que tu adaptación se ha vuelto rígida. ¿Qué señales me indican que algo dentro de mí se está tensando?	2 IDENTIFICAR EL PAPEL QUE MANTENGO Descubre qué papel estás desempeñando y qué imagen sientes que debes sostener. ¿Qué papel me exijo mantener en este contexto y qué espero de mí?	3 EXPLORAR LO QUE HE DEJADO FUERA Investiga qué partes de ti no tienen permiso para aparecer cuando mantienes ese papel. ¿Qué emociones, necesidades o deseos no puedo mostrar cuando uso este papel?	4 ANALIZAR COSTES Y CONSECUENCIAS Evalúa qué te cuesta mantenerlo y cómo te afecta a corto y largo plazo. ¿Qué me cuesta mantener este papel? ¿Cómo me afecta con el tiempo?	5 COMPROBAR ¿SIGUE TENIENDO SENTIDO? Pregúntate si este papel sigue siendo necesario o si ya no encaja con tu momento de vida actual. ¿Sigo eligiendo este papel o lo sigo manteniendo por miedo o costumbre?	6 ELEGIR UN CAMBIO PEQUEÑO Y REALISTA Define un ajuste consciente para flexibilizar tu forma de adaptarte y recuperar mayor autenticidad. ¿Qué pequeño cambio puedo hacer para honrar lo que realmente quiero ser?
--	--	---	--	---	--

No se trata de dejar de adaptarte, sino de recuperar la capacidad de elegir cuándo y cómo lo haces.

HOJA DE TRABAJO

A. SEÑALES DE RIGIDEZ	B. PAPEL QUE MANTENGO	C. LO QUE HE DEJADO FUERA	D. COSTES Y CONSECUENCIAS	E. ¿SIGUE TENIENDO SENTIDO?	F. PEQUEÑO CAMBIO A PROBAR
¿Qué señales noto en mi cuerpo, emociones o conducta?	¿Qué papel desempeño? ¿Qué imagen debo sostener?	¿Qué partes de mí no puedo mostrar cuando uso este papel?	¿Qué me cuesta mantener este papel? ¿Cómo me afecta?	¿Este papel sigue siendo necesario? ¿Lo mantengo por elección o por miedo?	¿Qué pequeño ajuste puedo hacer para recuperar autenticidad?
1					
2					
3					
4					
5					
6					

REFLEXIÓN FINAL

- ¿En qué contexto mi adaptación se vuelve más rígida?
- ¿Qué parte de mí necesita más permiso para aparecer?
- ¿Qué miedo mantengo para seguir sosteniendo este papel?
- ¿Qué beneficio obtengo si me permito flexibilizar mi forma de adaptarme?

IDEA CLAVE DE LA PRÁCTICA

- Adaptarse no es el problema; identificarse por completo con un papel, sí lo es.
- La autenticidad no es hacer lo que pienso sin filtro, sino elegir desde la conciencia.
- Un pequeño cambio hoy puede abrir más libertad mañana.

MI COMPROMISO

Hoy elijo dar este pequeño paso para vivir con más coherencia:

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. La rigidez aparece cuando confundimos el papel con toda nuestra identidad.

© 2026 UNIVERSO TÚ · MATERIAL EDUCATIVO

BLOQUE 01B – CAP. 13 – PRÁCTICA 13.3

ANTES DE EMPEZAR · QUÉ SIGNIFICA “DEJA DE SENTIRSE AUTÉNTICO”

Una expresión cotidiana, no un diagnóstico junguiano

El título de esta práctica utiliza “sentirse auténtico” como lenguaje cotidiano para describir momentos en los que una persona percibe demasiada distancia entre el papel que mantiene y lo que necesita, piensa o siente. Jung no propuso una escala de autenticidad ni una lista de síntomas para diagnosticar una Persona rígida. Su planteamiento se centra en la Persona como adaptación colectiva y en el riesgo de identificarse excesivamente con ella. [1][2][3]

La investigación psicológica contemporánea sobre autenticidad constituye otro marco distinto. Wood y colaboradores desarrollaron una medida con dimensiones como vida auténtica, aceptación de influencia externa y autoalienación. Esa literatura puede ayudarnos a comprender el uso moderno de la palabra “autenticidad”, pero no demuestra ni sustituye el concepto junguiano de Persona. [4]

Regla de rigor

Cansancio, tensión, miedo al juicio, irritación o sensación de vacío pueden aparecer por muchísimas razones. En esta práctica funcionan únicamente como señales para observar un contexto; no son marcadores diagnósticos de “rigidez de la Persona”.

Qué queremos diferenciar

Pregunta	Lectura prudente
¿Me adapto?	Adaptarse puede ser necesario y sano.
¿Me cuesta?	El coste invita a investigar; no demuestra por sí solo que el papel sea inadecuado.
¿Sigo eligiendo?	La flexibilidad aumenta cuando puedo mantener, modificar o abandonar el papel según el contexto.
¿El entorno es seguro?	No se recomienda “mostrar más” cuando reservar o adaptarse protege tu seguridad, intimidad o estabilidad.

Material necesario

- Mapa 13.3 y esta guía.
- Lápiz o bolígrafo.
- Un contexto real y relativamente seguro para comenzar.
- Tiempo suficiente para observar sin buscar una respuesta espectacular.

Uso responsable

Si el papel que mantienes está relacionado con violencia, coerción, abuso, discriminación o riesgo laboral real, la prioridad es la seguridad. Esta actividad no debe utilizarse para presionarte a exponerte o confrontar a alguien.

1 DETECTAR SEÑALES DE RIGIDEZ

Empieza por una situación concreta, no por una etiqueta sobre toda tu personalidad.

Qué vas a observar

Elige un contexto en el que últimamente notes esfuerzo por mantener una determinada imagen o papel. Describe lo que ocurre antes de decidir que “no eres tú”. La meta es localizar cuándo, dónde y cómo aparece la tensión entre adaptación y elección.

Cuatro canales de observación

Canal	Preguntas útiles
Cuerpo	¿Tensión mandibular, respiración contenida, agotamiento, inquietud? Registra solo lo que notas; no lo interpretes aún.
Emoción	¿Miedo, irritación, tristeza, vergüenza, frustración, indiferencia?
Conducta	¿Ensayas respuestas, ocultas dudas, sonríes cuando no quieres, aceptas tareas, evitas decir no?
Pensamiento	¿Aparecen reglas como “tengo que”, “no puedo permitirme”, “si digo esto pensarán...”?

Ejemplo didáctico

Situación: antes de cada reunión, una responsable revisa varias veces sus respuestas porque cree que no puede reconocer una duda. Nota tensión y termina muy cansada. Esto no demuestra “rigidez de la Persona”; sí señala un contexto concreto que merece investigar.

CONTEXTO QUE QUIERO INVESTIGAR

¿Dónde ocurre, con quién y qué papel desempeño?

SEÑALES QUE PUEDO DESCRIBIR SIN INTERPRETAR

Cuerpo, emociones, pensamientos y conductas observables.

Pregunta de control

¿Estas señales aparecen especialmente cuando mantengo un papel concreto, o también aparecen en muchos otros contextos?

2 IDENTIFICAR EL PAPEL QUE MANTENGO

Ponle un nombre descriptivo al papel sin convertirlo en un arquetipo ni en una etiqueta clínica.

Qué significa “papel” aquí

Utilizamos “papel” como una forma sencilla de describir la imagen que sientes que debes sostener en ese contexto. No es un diagnóstico, un tipo de personalidad ni un arquetipo oficial.

Ejemplos de nombres descriptivos

- “El que siempre sabe”.
- “La que cuida de todos”.
- “El que nunca se enfada”.
- “La persona divertida”.
- “El fuerte”.
- “La mediadora”.
- “La impecable”.
- “El que no necesita ayuda”.

Después identifica las reglas del papel

Completa frases como: “Para mantener este papel siento que tengo que...” y “No puedo permitirme...”. Las reglas son más informativas que el nombre.

Ejemplo

Papel: “el que siempre sabe”.

Reglas: “no debo responder ‘no lo sé’”, “tengo que decidir rápido”, “si pido ayuda perderé autoridad”. La práctica investigará si esas reglas son necesarias, actuales y comprobadas.

NOMBRE DESCRIPTIVO DEL PAPEL

PARA MANTENERLO SIENTO QUE TENGO QUE...

NO PUEDO PERMITIRME...

Pregunta de control

¿Estoy describiendo una conducta concreta o diciendo algo absoluto sobre quién soy?

3 EXPLORAR LO QUE HE DEJADO FUERA

No todo lo que no aparece pertenece a la Sombra; primero identifica lo que tiene poco espacio en este contexto.

Busca la parte de tu repertorio que queda restringida

Si el papel exige ser siempre fuerte, quizá la duda, el cansancio o pedir apoyo tienen poco permiso para aparecer. Si exige ser conciliador, quizá el desacuerdo y el límite quedan relegados. El objetivo no es concluir que “esto es mi Sombra”, sino observar qué conductas, emociones o necesidades desaparecen cuando el papel se rigidiza.

Cuatro preguntas

- ¿Qué emoción me cuesta reconocer aquí?
- ¿Qué necesidad no comunico?
- ¿Qué conducta válida no me permito?
- ¿Qué cualidad aparece en otros contextos y aquí casi desaparece?

Ejemplo Papel: “la que cuida de todos”. Queda fuera: descansar, pedir ayuda, decir que no tiene energía, dejar que otra persona resuelva.	Cautela Que una necesidad quede fuera de un contexto no demuestra represión. Puede tratarse de privacidad, prudencia, normas reales o una elección deliberada.
LO QUE TIENE POCO O NINGÚN ESPACIO CUANDO MANTENGO ESTE PAPEL	
¿APARECE ESTA PARTE DE MÍ EN OTROS CONTEXTOS?	

Pregunta de control

¿Quiero realmente dar más espacio a esto o solo creo que “debería” hacerlo para ser más auténtico?

4 ANALIZAR COSTES Y CONSECUENCIAS

Un papel puede ser útil y costoso a la vez. Evalúa las dos caras.

Evita el pensamiento “papel malo / autenticidad buena”

La Persona cumple una función adaptativa en Jung. Por eso esta práctica no intenta destruir el papel. Analiza lo que te permite hacer y lo que te exige mantener.

Revisa cinco áreas

Área	Beneficios posibles	Costes posibles
Tarea	Orden, claridad, responsabilidad.	Sobrecarga, dificultad para delegar.
Relaciones	Cooperación, confianza, previsibilidad.	Distancia, resentimiento, poca reciprocidad.
Emoción	Contención útil en momentos concretos.	Esfuerzo continuo por ocultar o regular.
Identidad	Sentido de pertenencia y competencia.	Miedo intenso a fallar o salir del rol.
Tiempo	Puede ser funcional a corto plazo.	A largo plazo quizá deje de encajar con la situación.

¿QUÉ ME APORTA MANTENER ESTE PAPEL?

¿QUÉ ME CUESTA?

¿QUÉ CONSECUENCIAS VEO A CORTO Y A LARGO PLAZO?

No conviertas la puntuación en ciencia

Si utilizas una escala 0-10 para comparar coste y utilidad, recuerda que es una ayuda didáctica de Universo Tú. No es una medida validada de Persona, autenticidad ni salud mental.

COMPROBAR SI EL PAPEL SIGUE TENIENDO SENTIDO

Distingue una adaptación todavía necesaria de una regla que continúa por costumbre, temor o identidad.

Haz una revisión de vigencia

Un papel pudo ser muy útil en otra etapa y seguir activándose automáticamente. La pregunta no es si estuvo “mal”, sino si las condiciones que lo hicieron necesario siguen presentes hoy.

Contrasta seis preguntas

- ¿Cuándo aprendí que debía actuar así?
- ¿Qué problema resolvía entonces?
- ¿Ese problema sigue existiendo de la misma manera?
- ¿Qué exige realmente el entorno actual?
- ¿Qué parte es una regla que yo doy por supuesta?
- ¿Mantengo el papel por elección, por hábito, por miedo o por una combinación?

Clasifica la evidencia

Tipo	Ejemplo
Hecho actual	“Mi puesto requiere confidencialidad y decisiones bajo presión.”
Experiencia pasada	“Cuando era nuevo, una duda fue criticada públicamente.”
Suposición	“Si hoy digo que necesito revisar un dato, todos perderán confianza.”
Temor	“Me preocupa parecer débil.”

¿QUÉ SIGUE SIENDO NECESARIO HOY?

¿QUÉ REGLA PODRÍA ESTAR DESACTUALIZADA O EXAGERADA?

¿QUÉ EVIDENCIA ME HARÍA CAMBIAR DE OPINIÓN?

Pregunta de control

Si el entorno no cambiara, ¿seguiría queriendo mantener este papel exactamente igual dentro de un año?

6

ELEGIR UN CAMBIO PEQUEÑO Y REALISTA

No intentes “ser completamente auténtico”. Define una conducta concreta, segura y evaluable.

Tres opciones válidas

Opción	Qué significa	Ejemplo
MANTENER	El papel sigue siendo útil y proporcionado.	Mantengo mi reserva profesional porque protege información sensible.
FLEXIBILIZAR	Conservo la función, pero permito excepciones.	Puedo ser resolutivo y reconocer “necesito revisar esto”.
AMPLIAR	Doy espacio a una conducta que casi nunca permito.	Pido una ayuda pequeña antes de estar desbordado.

Diseña un experimento mínimo

- Elige una sola situación.
- Define una conducta observable.
- Comprueba que no comprometa seguridad, privacidad ni responsabilidades.
- Anota lo que esperas que ocurra.
- Después registra lo que ocurrió realmente.

Ejemplo

En lugar de: “voy a dejar de fingir”.

Prueba: “si en la próxima reunión me preguntan algo que no sé, diré que necesito diez minutos para comprobarlo en lugar de improvisar una respuesta”.

MI CAMBIO PEQUEÑO Y CONCRETO

LO QUE CREO QUE OCURRIRÁ

CÓMO COMPROBARÉ EL RESULTADO

Regla de seguridad

No elijas como “experimento de autenticidad” revelar información íntima, confrontar a una persona peligrosa o incumplir una obligación. Más autenticidad no significa menos prudencia.

EJEMPLO COMPLETO A · “SIEMPRE TENGO QUE SABER”

Caso didáctico ficticio. No describe a una persona real ni permite diagnosticar identificación con la Persona.

Contexto: responsable de equipo que siente que debe ofrecer una respuesta inmediata a cualquier pregunta.

Recorrido por los seis pasos

Paso	Aplicación
1 · Señales	Antes de reuniones revisa compulsivamente notas; tensión; evita decir “no lo sé”.
2 · Papel	“El responsable que siempre sabe”. Regla: “si dudo, pierdo autoridad”.
3 · Fuera	Pedir ayuda, reconocer incertidumbre, delegar decisiones menores.
4 · Costes	Beneficio: transmite seguridad. Coste: sobrepreparación, errores por responder demasiado rápido y poca delegación.
5 · Vigencia	El puesto exige responsabilidad, pero no existe una norma que obligue a saberlo todo. La regla absoluta es una suposición.
6 · Cambio	En una pregunta técnica, decir: “No tengo ese dato confirmado; lo reviso y vuelvo en quince minutos”.

Qué NO concluye el ejemplo

- No demuestra que la persona tenga una “Persona patológica”.
- No demuestra que reconocer dudas siempre sea mejor.
- No elimina la función de seguridad y responsabilidad del rol.
- Solo identifica una regla absoluta que puede someterse a una prueba pequeña.

Resultado posible

Si el equipo acepta con normalidad la respuesta diferida, la persona obtiene evidencia contra su predicción. Si el entorno penaliza realmente cualquier duda, el análisis debe incorporar esa realidad en lugar de insistir en mostrar más.

EJEMPLO COMPLETO B · “YO TENGO QUE MANTENER LA PAZ”

Segundo caso didáctico ficticio, centrado en una familia.

Contexto: en reuniones familiares, una persona media automáticamente en cualquier desacuerdo, incluso cuando nadie se lo pide.

Recorrido

Paso	Aplicación
1 · Señales	Vigilancia constante del tono de todos; nervios cuando alguien discrepa; interviene muy rápido.
2 · Papel	“La mediadora”. Regla: “si dejo que discutan, la familia se romperá”.
3 · Fuera	Su propio desacuerdo, cansancio y deseo de no responsabilizarse de conflictos ajenos.
4 · Costes	Beneficio: a veces reduce tensión. Coste: se responsabiliza de emociones ajenas y termina resentida.
5 · Vigencia	En la infancia mediar pudo disminuir conflictos. Hoy los familiares son adultos capaces de resolver muchas discusiones.
6 · Cambio	En un desacuerdo menor decir: “Prefiero no intervenir; confío en que podáis hablarlo entre vosotros”.

Lectura prudente

La práctica no afirma que mediar sea inauténtico. Investiga si la persona puede elegir cuándo mediar o siente que debe hacerlo siempre, aunque el coste sea alto.

Tu comparación

Piensa en un papel de tu vida que fue especialmente útil en otra etapa. ¿Qué resolvía entonces? ¿Qué parte de esa función sigue siendo útil hoy?

EL PAPEL QUE APRENDÍ

LO QUE RESOLVÍA ENTONCES

LO QUE TODAVÍA NECESITO / LO QUE YA NO NECESITO IGUAL

HOJA DE TRABAJO · UN CONTEXTO EN PROFUNDIDAD

Completa los seis pasos sin intentar terminar rápido. Si no sabes una respuesta, escribe “no lo sé todavía”.

A · SEÑALES DE RIGIDEZ

¿Qué noto en cuerpo, emoción, pensamiento y conducta?

B · PAPEL QUE MANTENGO

¿Qué imagen siento que debo sostener? ¿Qué reglas la acompañan?

C · LO QUE HE DEJADO FUERA

¿Qué emoción, necesidad, límite o conducta tiene poco espacio?

D · BENEFICIOS Y COSTES

¿Qué me aporta? ¿Qué me cuesta?

E · ¿SIGUE TENIENDO SENTIDO?

¿Qué exige hoy el contexto y qué parte es una regla antigua o supuesta?

F · CAMBIO PEQUEÑO A PROBAR

Una conducta concreta, segura y observable.

MATRIZ COMPARATIVA · ¿DÓNDE SE VUELVE MÁS RÍGIDA MI ADAPTACIÓN?

Puedes utilizar esta tabla con hasta seis contextos. Escribe palabras clave; la comparación importa más que la extensión.

Contexto	Señales	Papel	Lo que queda fuera	Beneficio	Coste	¿Elegido o automático?	Cambio

¿EN QUÉ CONTEXTO SIENTO MENOS MARGEN DE ELECCIÓN?

¿QUÉ REGLA SE REPITE EN VARIOS CONTEXTOS?

¿DÓNDE PUEDO CAMBIAR DE REGISTRO CON MÁS FACILIDAD?

CONTRASTE · NO TE QUEDES SOLO CON LA PRIMERA INTERPRETACIÓN

La sensación de “estar interpretando un papel” puede ser importante, pero sigue necesitando contexto. Esta página ayuda a contrastar tu lectura.

Formula una hipótesis, no una sentencia

En vez de

“Mi trabajo me obliga a ser una persona que no soy”.

Prueba con

“En algunas situaciones laborales siento que debo mantener una imagen de seguridad incluso cuando tengo dudas; quiero comprobar qué parte es una exigencia real y qué parte es una regla que yo he convertido en absoluta.”

Tres columnas de evidencia

A FAVOR DE MI LECTURA	EN CONTRA / EXCEPCIONES	OTRAS EXPLICACIONES

Preguntas para no forzar la conclusión

- ¿Podría el cansancio deberse también a carga de trabajo, sueño, salud o un conflicto específico?
- ¿Hay contextos donde desempeño el mismo papel sin sentirme atrapado?
- ¿Qué parte de la incomodidad proviene del papel y qué parte del entorno?
- ¿Qué dato futuro me haría revisar mi interpretación?

MI HIPÓTESIS PROVISIONAL

LO QUE TODAVÍA NO SÉ

CIERRE · DE LA RIGIDEZ A UNA ELECCIÓN MÁS CONSCIENTE

Qué significa terminar bien esta práctica

No necesitas descubrir una esencia oculta ni eliminar tu adaptación social. El objetivo es salir con una descripción más precisa: qué papel mantienes, para qué sirve, qué deja fuera, cuánto cuesta, qué sigue siendo necesario y qué pequeño margen de elección quieres recuperar.

LO QUE QUIERO CONSERVAR DE ESTE PAPEL

LO QUE QUIERO FLEXIBILIZAR

MI CAMBIO PEQUEÑO Y SEGURO

LO QUE OBSERVARÉ DESPUÉS

Frase de integración

“Adaptarme puede ser una capacidad. Quiero que siga siendo una elección y no una identidad de la que no puedo salir.”

Uso responsable

Esta práctica es educativa y de autoobservación. No es un diagnóstico, una prueba de autenticidad ni un tratamiento. No utiliza cansancio, tensión, miedo al juicio u otras sensaciones como criterios clínicos de Persona rígida. Si tu adaptación está ligada a un entorno inseguro, abusivo o coercitivo, preservar límites y protección puede ser más importante que flexibilizar el papel. 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 “detectar señales identificar el papel explorar lo que queda fuera analizar costes revisar su vigencia probar un pequeño cambio” es una estructura pedagógica creada por Universo Tú. No aparece como método de seis pasos en Jung. La palabra “autenticidad” se usa aquí en sentido cotidiano y se distingue tanto del concepto junguiano de Persona como de los modelos contemporáneos de autenticidad psicológica.

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. En especial The Relations between the Ego and the Unconscious, incluido el apartado “The Persona as a Segment of the Collective Psyche” (pp. 156-162 en la edición de Princeton) y las secciones posteriores sobre individuación.

[2] International Association for Analytical Psychology (IAAP). Volume 7: Two Essays on Analytical Psychology - Collected Works Abstracts. Síntesis académica institucional de CW 7 y de la posición de Persona e individuación dentro de la obra.

[3] Toyoda, S. (IAAP). Persona. Artículo de referencia de la International Association for Analytical Psychology sobre Persona como adaptación al mundo exterior y sobre los problemas asociados a una identificación o rigidez excesivas.

[4] Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Baliousis, M., & Joseph, S. (2008). “The Authentic Personality: A Theoretical and Empirical Conceptualization and the Development of the Authenticity Scale”. Journal of Counseling Psychology, 55(3), 385-399. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.55.3.385>. Fuente contemporánea utilizada únicamente para diferenciar el uso psicológico moderno de “autenticidad” del concepto junguiano de Persona.

Criterio documental

Las fuentes [1] es obra primaria de Jung; [2] y [3] son referencias institucionales contemporáneas de la IAAP; [4] pertenece a investigación psicológica moderna y no se presenta como validación de la teoría junguiana. Los ejemplos, preguntas, tablas, matriz, escalas opcionales y la secuencia de seis pasos son material didáctico propio de Universo Tú.

Qué afirmamos y qué no

- Afirmamos que Jung desarrolló la Persona como parte de su teoría de la adaptación colectiva y examinó los riesgos de la identificación con ella.
- No afirmamos que exista una lista clínica de “señales de Persona rígida”.
- No afirmamos que sentirse cansado, tenso o poco auténtico demuestre un proceso junguiano concreto.
- No equiparamos automáticamente Persona, Sombra, represión y autenticidad.
- No utilizamos la práctica para diagnosticar ni clasificar a otras personas.

Identidad editorial

Universo Tú · Bloque 01B · Psicología analítica de Jung · Capítulo 13 · Práctica 13.3.

Material desarrollado para comprensión, autoobservación y aprendizaje responsable.