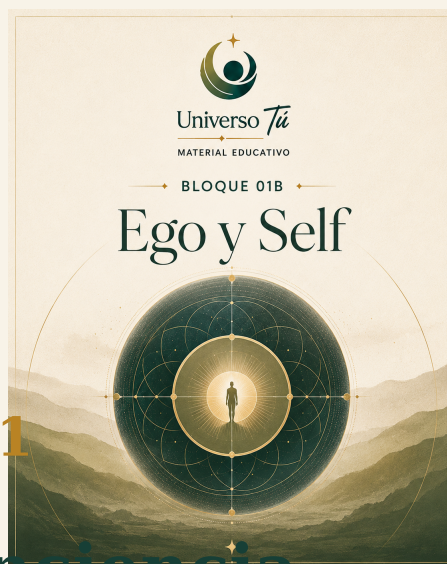




PRÁCTICA 14.1

El centro de mi conciencia

Guía paso a paso · Ego, atención consciente, decisión y límites

Objetivo de esta guía

Observar cómo funciona mi “yo” consciente en una situación concreta: qué percibo, qué pienso, qué siento, qué quiero, cómo decido y qué queda fuera de mi atención. Después revisaré las consecuencias de mi acción para ampliar mi autoconocimiento sin confundir el Ego con la totalidad de la personalidad que Jung denomina Self.

DURACIÓN ORIENTATIVA

45-60 minutos

MODALIDAD

Individual y reflexiva

RESULTADO

Una observación más precisa

Los seis pasos de la actividad son una estructura didáctica propia de Universo Tú.

Se apoyan en la distinción junguiana Ego/Self, pero no se presentan como un protocolo formulado por Jung.

MAPA DE ACTIVIDAD · PRÁCTICA 14.1

Utiliza este mapa como visión general. Las páginas siguientes explican con detalle qué observar, qué escribir, cómo distinguir hechos de interpretaciones y cómo aprender de una decisión consciente sin convertir la actividad en una búsqueda del “verdadero yo”.

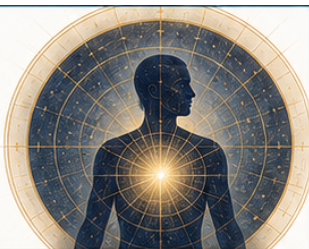


BLOQUE 01B · PSICOLOGÍA ANALÍTICA DE JUNG

PRÁCTICA 14.1

El centro de mi conciencia

Mapa de actividad



OBJETIVO

Tomar conciencia de mi Ego como centro de mi campo consciente: cómo percibo, pienso, siento y actúo desde mi punto de referencia actual, y reconocer sus límites sin juzgarme, para construir una relación más clara conmigo mismo y con aquello que queda fuera de mi conciencia.

RECUERDA ANTES DE EMPEZAR

- El Ego es el centro de mi campo consciente: desde ahí observo y decido.
- El Self, en la psicología de Jung, es una totalidad que incluye mi conciencia e inconsciente; el Ego forma parte de esa totalidad.
- Esta práctica no busca “encontrar mi verdadero yo”, sino conocer mejor mi punto de referencia actual.
- Observa sin juzgar. No hay respuestas correctas o incorrectas.
- Si algo te remueve, puedes pausar, respirar y continuar cuando lo necesites.

ICONOS DEL MAPA

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

MAPA DE LOS 6 PASOS

1 PUNTO DE PARTIDA Sitúo un momento reciente en el que actué de forma consciente y deliberada. ¿Qué situación voy a observar?	2 MI CENTRO CONSCIENTE Observo qué percibía, qué pensaba, qué sentía y qué quería en ese momento. ¿Qué veía, pensaba, sentía y quería desde mi “yo”?	3 MI FORMA DE ACTUAR Identifico qué decidí hacer, cómo lo hice y por qué elegí esa opción. ¿Qué hice y por qué creí que era lo mejor?	4 LÍMITES DE MI CONCIENCIA Reconozco qué no vi, qué no quise ver o qué quedó fuera de mi atención. ¿Qué quedó fuera de mi campo consciente?	5 EFECTOS Y CONSECUENCIAS Observo qué efectos tuvo mi decisión en mí y en los demás a corto plazo. ¿Qué ocurrió después de actuar así?	6 APRENDIZAJE E INTEGRACIÓN Extraigo lo que aprendo sobre mi Ego y sobre mi manera de relacionarme con lo consciente. ¿Qué descubro sobre mi centro de conciencia?
---	--	---	---	--	--

HOJA DE TRABAJO

1. PUNTO DE PARTIDA ¿Qué momento concreto voy a observar?	2. MI CENTRO CONSCIENTE ¿Qué percibía? ¿Qué pensaba? ¿Qué sentía? ¿Qué quería?	3. MI FORMA DE ACTUAR ¿Qué decidí hacer? ¿Cómo lo hice? ¿Por qué creí que era lo mejor en ese momento?	4. LÍMITES DE MI CONCIENCIA ¿Qué no vi o no quise ver? ¿Qué quedó fuera de mi atención? ¿Qué supuse sin comprobar?	5. EFECTOS Y CONSECUENCIAS ¿Qué efectos tuvo mi decisión? ¿En mí? ¿En los demás? ¿A corto plazo?	6. APRENDIZAJE E INTEGRACIÓN ¿Qué aprendo sobre mi Ego? ¿Qué puedo hacer diferente la próxima vez? ¿Qué quiero integrar?
1					
2					
3					

REFLEXIÓN FINAL

- ¿Qué descubro sobre mi centro de conciencia?
- ¿Qué patrones se repiten cuando actúo desde mi punto habitual?
- ¿Dónde necesito ampliar mi mirada consciente?
- ¿Qué parte de mí suele quedar fuera de mi atención?



IDEA CLAVE

El Ego es mi centro de conciencia: me permite orientarme y decidir. El Self es una totalidad más amplia que me incluye y que siempre supera lo que puedes conocer completamente. La tarea no es eliminar mi Ego, sino ampliar mi relación consciente con la totalidad.

MI COMPROMISO

En mi próxima experiencia similar, voy a...

USO RESPONSABLE

Esta práctica es una herramienta de autoobservación con fines educativos. No sustituye a la evaluación, el diagnóstico ni el tratamiento profesional.

REFERENCIAS PRINCIPALES

- Jung, C. G. (1951). Aion: Researches into the Phenomenology of the Self (CW 9.2).
- Jung, C. G. (1928). Two Essays on Analytical Psychology (CW 7).
- Jung, C. G. (1944). Psychology and Alchemy (CW 12).

NOTA DE RIGOR

El Ego y el Self son conceptos de la psicología analítica de Jung, no entidades anatómicas ni diagnósticos clínicos.

© 2026 UNIVERSO TÚ · MATERIAL EDUCATIVO BLOQUE 01B · CAP. 14 · PRÁCTICA 14.1

ANTES DE EMPEZAR · QUÉ VAMOS A OBSERVAR

El Ego como centro del campo consciente

En Aion, Jung sitúa al Ego en el centro de la conciencia, pero distingue ese centro consciente de la totalidad de la personalidad. Para Jung, el Ego forma parte de una realidad psíquica más amplia cuyo centro denomina Self o Sí-mismo. [1] La actividad parte de esa diferencia: vamos a estudiar lo que puedes observar desde tu posición consciente actual, no a afirmar que hayas encontrado o medido el Self.

Idea central

Esta práctica pregunta: “¿Cómo funciona mi centro consciente en una situación concreta y cuáles son sus límites?”

No pregunta: “¿Cuál es mi verdadero yo?”.

Qué NO pretende esta práctica

- No pretende demostrar la existencia empírica de una entidad anatómica llamada Ego o Self.
- No evalúa la “calidad” de tu Ego ni establece si es fuerte, débil, sano o patológico.
- No convierte un error, una emoción o un punto ciego en evidencia automática del inconsciente colectivo.
- No exige buscar símbolos ni interpretar sueños.

Qué SÍ pretende

- Hacer visible el proceso consciente: percepción, pensamiento, emoción, intención, decisión y acción.
- Distinguir lo que sabías en ese momento de lo que has comprendido después.
- Reconocer que la conciencia es parcial y puede ampliar su campo con nueva información. [2]
- Extraer un aprendizaje pequeño y verificable para una situación futura.

Regla de rigor

La secuencia de seis pasos, las preguntas y las hojas de trabajo son material didáctico creado por Universo Tú. Las referencias de Jung justifican el marco conceptual Ego/Self y la limitación de la conciencia; no convierten esta actividad concreta en un método de Jung.

PREPARACIÓN · ELIGE UNA SITUACIÓN OBSERVABLE

Trabaja con un episodio concreto, no con toda tu personalidad

Para que la práctica sea útil, selecciona un momento reciente en el que hayas actuado de manera suficientemente consciente y deliberada. Puede ser una conversación, una decisión laboral, una compra, una discusión, una petición de ayuda, una elección cotidiana o cualquier situación en la que puedas reconstruir qué ocurrió.

Un buen episodio para practicar

- Ocurrió hace poco y recuerdas detalles.
- Tuviste alguna posibilidad de decidir qué hacer.
- No requiere exponer experiencias traumáticas o demasiado íntimas.
- Puedes describir qué pasó antes, durante y después.

Evita comenzar con afirmaciones globales

Demasiado amplio
"Siempre tomo malas decisiones".

Demasiado interpretado
"Mi inconsciente sabotea mis relaciones".

Más útil
"Ayer, en una reunión, decidí no hacer una pregunta aunque no entendía un punto".

Más observable
"Esta mañana acepté una tarea adicional aunque mi agenda estaba llena".

Ejemplo que utilizaremos en la guía

Caso didáctico ficticio

Situación: durante una reunión de trabajo, Ana no entiende una cifra importante. Piensa que preguntar puede hacerla parecer poco preparada. Decide guardar silencio. Después descubre que había interpretado mal el dato y tiene que rehacer parte de su trabajo.

Este ejemplo es ficticio y solo sirve para mostrar el procedimiento; no es un caso clínico.

MI SITUACIÓN DE PARTIDA

¿Qué ocurrió, cuándo, dónde y con quién? Describe sin explicar todavía por qué.

1 PUNTO DE PARTIDA

Sitúa un momento concreto en el que actuaste con cierto grado de conciencia y elección.

Qué tienes que hacer

Reconstruye la escena en orden. Empieza por los hechos que una cámara podría haber registrado: dónde estabas, quién estaba presente, qué se dijo, qué información tenías y qué decisión apareció ante ti. Esta separación entre hechos e interpretación evita que la conclusión invada el recuerdo desde el principio.

Preguntas útiles

- ¿Cuál era la situación exactamente?
- ¿Qué ocurrió inmediatamente antes de que tuviera que decidir?
- ¿Qué opciones veía disponibles en ese momento?
- ¿Había una urgencia real o sentida?
- ¿Qué información tenía y cuál no tenía?

Ejemplo

Hecho: Ana vio una cifra que no comprendía y tuvo la posibilidad de preguntar.

Interpretación posterior: “Me callé porque mi Ego quería proteger mi imagen”. Esa segunda frase aún no está demostrada; primero describimos.

HECHOS OBSERVABLES

OPCIONES QUE CREÍA TENER EN ESE MOMENTO

Comprobación

¿He escrito hechos concretos o ya estoy atribuyendo causas psicológicas que no puedo verificar?

2 MI CENTRO CONSCIENTE

Reconstruye qué percibías, pensabas, sentías y querías desde tu punto de referencia consciente.

Divide tu experiencia en cuatro canales

Canal	Qué registrar	Ejemplo ficticio
Percepción	Lo que viste, escuchaste o notaste.	"Vi la cifra y escuché que el responsable pidió dudas."
Pensamiento	Ideas o evaluaciones que recuerdas.	"Si pregunto, quizá parezca poco preparada."
Emoción	Emociones reconocibles en ese momento.	Inquietud y vergüenza anticipada.
Intención	Lo que querías conseguir o evitar.	Quería evitar quedar mal y terminar la reunión sin llamar la atención.

No conviertas un recuerdo en una certeza absoluta

Después de un acontecimiento podemos reconstruir nuestras razones de manera incompleta. Si no recuerdas exactamente lo que pensabas, escribe "no lo recuerdo con seguridad". La práctica gana rigor cuando diferencia lo recordado de lo inferido.

Formato recomendado

Lo recuerdo: "sentía tensión".

Lo infero ahora: "probablemente quería evitar el juicio".

No sé: "no recuerdo si pensé explícitamente que perdería credibilidad".

LO QUE PERCIBÍA

LO QUE PENSABA / LO QUE INFIERO AHORA

LO QUE SENTÍA Y LO QUE QUERÍA

3 MI FORMA DE ACTUAR

Identifica qué decidiste hacer, cómo lo hiciste y qué razón consciente te parecía suficiente en ese momento.

Describe la decisión sin juzgarla todavía

Es frecuente evaluar una acción con información que solo conocimos después. En este paso intentamos reconstruir la decisión con el conocimiento disponible en ese instante. Esto no significa justificar cualquier conducta; significa comprender mejor cómo se organizó la elección.

Separa cuatro elementos

- Decisión: qué elegiste hacer o no hacer.
- Modo: cómo ejecutaste esa decisión.
- Razón consciente: qué argumento te parecía válido.
- Alternativa descartada: qué otra opción existía y por qué no la elegiste.

Ejemplo didáctico

Decisión: no preguntar.

Razón consciente: “quiero evitar parecer poco preparada”.

Alternativa: pedir aclaración.

Dato importante: Ana no sabía todavía que su interpretación de la cifra era incorrecta.

Una buena pregunta

Si otra persona hubiera visto exactamente la misma información que yo, ¿habría sido inevitable tomar la misma decisión? Si la respuesta es no, aparecen variables personales que podemos explorar sin necesidad de convertirlas inmediatamente en “contenidos del Self”.

QUÉ DECIDÍ HACER O NO HACER

QUÉ RAZONES CONSCIENTES TENÍA

QUÉ ALTERNATIVAS DESCARTÉ Y POR QUÉ

4 LÍMITES DE MI CONCIENCIA

Reconoce qué no viste, qué no comprobaste y qué estaba fuera de tu atención en ese momento.

Este es el paso central de la práctica

Jung diferencia el Ego consciente de una personalidad más amplia y considera que la conciencia tiene límites.

[1][2] La aplicación prudente de esa idea no consiste en afirmar “esto era mi inconsciente”, sino en identificar qué información, perspectiva o posibilidad no estaba presente en tu campo consciente cuando actuaste.

Busca cuatro tipos de límite

Tipo	Pregunta
Dato no conocido	¿Qué información sencillamente no podía conocer entonces?
Dato disponible no atendido	¿Había algo visible que no consideré?
Suposición	¿Qué di por cierto sin comprobarlo?
Perspectiva ausente	¿Qué punto de vista de otra persona no tuve en cuenta?

Ejemplo

Ana no sabía qué significaba la cifra. Además, supuso sin comprobar que preguntar dañaría su imagen. El responsable había invitado explícitamente a formular dudas: ese dato sí estaba disponible, pero recibió menos atención que su preocupación por la evaluación.

Cautela importante

No conviertas cada punto ciego en “material inconsciente profundo”. A veces no vimos algo porque estábamos cansados, teníamos prisa, carecíamos de información o simplemente atendimos a otra cosa.

INFORMACIÓN QUE NO TENÍA

INFORMACIÓN QUE ESTABA DISPONIBLE PERO NO ATENDÍ

SUPOSICIONES QUE NO COMPROBÉ

5 EFECTOS Y CONSECUENCIAS

Observa qué ocurrió después y diferencia consecuencias reales de historias posteriores.

Ahora sí puedes utilizar información posterior

En los pasos anteriores intentamos reconstruir el momento de la decisión. Ahora puedes mirar lo que pasó después. No se trata de castigarte por conocer hoy algo que antes ignorabas. Se trata de descubrir qué consecuencias tuvo esa forma de percibir y decidir.

Analiza por horizontes

Horizonte	Qué observar
Inmediato	Qué cambió en minutos u horas.
Corto plazo	Qué ocurrió en los días siguientes.
En mí	Emociones, carga, claridad, aprendizaje.
En otros	Efectos observables; evita atribuir intenciones si no las conoces.

Ejemplo

Ana tuvo que rehacer parte del trabajo. La consecuencia observable fue tiempo adicional y necesidad de corregir el dato. No puede afirmar sin preguntar que “todos pensaron que era incompetente”; eso sería otra inferencia.

Evita el sesgo retrospectivo

Que una decisión terminara mal no demuestra que fuera irracional con la información disponible. Y que terminara bien tampoco demuestra que el proceso fuera sólido. Valora por separado el resultado y la calidad de la información y el razonamiento disponibles.

QUÉ OCURRIÓ REALMENTE DESPUÉS

QUÉ EFECTOS TUVO EN MÍ

QUÉ EFECTOS OBSERVABLES TUVO EN OTRAS PERSONAS

Extrae una observación concreta sobre tu Ego consciente y un pequeño ajuste para ampliar tu campo de atención.

Integrar no significa descubrir una explicación total

El objetivo es terminar con una formulación modesta y útil. Puedes reconocer una tendencia de tu atención o de tu manera de decidir sin convertirla en una identidad fija.

Construye el aprendizaje en cuatro frases

- En esta situación mi atención se concentró en...
- Eso hizo que prestara menos atención a...
- La próxima vez quiero comprobar...
- Antes de decidir puedo hacer...

Ejemplo de integración

“En esta situación mi atención se concentró en evitar parecer poco preparada. Eso hizo que prestara menos atención a que se habían pedido preguntas. La próxima vez quiero distinguir una duda real de una amenaza imaginada a mi imagen. Antes de decidir callar, comprobaré si pedir una aclaración es apropiado.”

Qué NO escribir

- “Mi Self quería que preguntara”. No podemos saberlo.
- “Mi Ego es inseguro”. Es una etiqueta global a partir de una situación.
- “Siempre hago esto”. La práctica solo ha analizado un episodio.
- “He descubierto mi inconsciente”. Has ampliado información sobre un proceso concreto, no cartografiado toda la psique.

LO QUE DESCUBRO SOBRE MI PUNTO DE REFERENCIA CONSCIENTE

UN DATO O PERSPECTIVA QUE QUIERO INCLUIR LA PRÓXIMA VEZ

MI PEQUEÑO AJUSTE CONCRETO

EJEMPLO COMPLETO A · UNA DECISIÓN EN EL TRABAJO

Caso didáctico ficticio

Los ejemplos de esta guía están inventados únicamente para enseñar el procedimiento. No proceden de pacientes ni representan resultados clínicos.

Situación

Durante una reunión, Ana encuentra una cifra que no entiende. El responsable pregunta si hay dudas. Ana decide no preguntar y anota el dato según su propia interpretación.

1 · Punto de partida

Hechos: cifra ambigua, posibilidad explícita de preguntar, cinco compañeros presentes.

2 · Centro consciente

Percepción: nota la cifra y escucha la invitación a preguntar.

Pensamiento: recuerda haber pensado “debería entenderlo”.

Emoción: inquietud.

Intención: evitar destacar por una duda.

3 · Forma de actuar

Decide callar. La razón consciente era preservar una imagen de competencia. La alternativa descartada era pedir una aclaración de diez segundos.

4 · Límites de conciencia

No conocía el significado exacto del dato. Dio por supuesto que preguntar afectaría negativamente a su imagen. Prestó poca atención a un dato disponible: el responsable había pedido expresamente preguntas.

5 · Efectos

Interpreta mal la cifra y más tarde corrige parte del trabajo. No dispone de evidencia de que preguntar hubiera producido la consecuencia social que temía.

6 · Integración

No concluye “soy insegura”. Formula algo más preciso: “Cuando temo una evaluación negativa, mi atención puede concentrarse en proteger mi imagen y dejar en segundo plano la comprobación de información.” Su cambio será: pedir aclaración cuando un dato sea necesario para realizar correctamente su tarea.

Por qué este ejemplo es útil

La práctica no decide qué “quería el Self”. Hace algo más humilde: reconstruye el campo consciente, detecta una suposición no comprobada y diseña una acción que amplía la información disponible.

EJEMPLO COMPLETO B · DECIR “SÍ” CUANDO NECESITO DESCANSAR

Situación

Carlos termina una semana intensa. Un amigo le propone ayudarlo el sábado con una mudanza. Carlos acepta inmediatamente. Esa noche se siente irritado y piensa que no tendrá tiempo para descansar.

1 · Punto de partida

Hecho: recibió una petición y respondió sí en pocos segundos. No había una emergencia.

2 · Centro consciente

Percepción: escuchó que el amigo necesitaba ayuda.

Pensamiento: “si digo que no, lo dejaré tirado”.

Emoción: preocupación y culpa anticipada.

Intención: ser buen amigo y evitar decepcionarlo.

3 · Forma de actuar

Acepta sin consultar su agenda ni preguntar si existen otras personas disponibles.

4 · Límites de conciencia

No comprobó si la ayuda era imprescindible. No atendió a su cansancio hasta después. Tampoco consideró una alternativa intermedia: ayudar solo unas horas.

5 · Efectos

Siente resentimiento y agotamiento anticipado. Aún no sabe cómo reaccionaría el amigo ante un límite; imaginar que se enfadaría no es lo mismo que observarlo.

6 · Integración

Formula: “Ante peticiones de personas importantes, puedo pasar rápidamente de escuchar una necesidad ajena a asumir que debo resolverla. Quiero introducir una pausa antes de comprometerme.” Su acción concreta: responder “déjame mirar mi agenda y te digo esta tarde”.

Aprendizaje

El cambio no consiste en volverse egoísta ni en “seguir al Self”. Consiste en ampliar el campo consciente antes de decidir: incluir también energía disponible, alternativas y datos que antes quedaban fuera.

HOJA DE TRABAJO • COMPARA TRES SITUACIONES

Repite la actividad con tres episodios diferentes. Busca patrones solo después de completar cada uno por separado. No des por supuesto que una tendencia observada una vez es un rasgo estable.

Situación	Centro consciente	Decisión	Qué quedó fuera	Efectos	Aprendizaje
1					
2					
3					

¿QUÉ SE REPITE EN LAS TRES SITUACIONES?

Atención, suposiciones, emociones, modo de decidir o información que tiende a quedar fuera.

¿QUÉ NO SE REPITE?

Busca también diferencias. Son importantes para no convertir una observación en una etiqueta.

Tres niveles de conclusión

Nivel	Ejemplo
Dato	"En dos de tres situaciones respondí antes de comprobar información."
Hipótesis	"Quizá bajo presión tiendo a reducir la cantidad de información que considero."
Exceso a evitar	"Mi Ego siempre sabotea mis decisiones."

ERRORES FRECUENTES · CÓMO MANTENER EL RIGOR

1 · Confundir Ego con egocentrismo

En esta actividad Ego significa el centro del campo consciente dentro del modelo junguiano, no vanidad ni narcisismo. [1]

2 · Llamar “Self” a cualquier intuición

Una intuición, un sueño o una emoción puede ser importante, pero no dispone de una etiqueta que permita identificarla automáticamente como “mensaje del Self”.

3 · Convertir el resultado en una identidad

“En esta situación no comprobé un dato” es una observación. “Soy una persona inconsciente” es una generalización y además utiliza “inconsciente” en otro sentido.

4 · Suponer que todo punto ciego es profundo

Puede haber información ausente por falta de tiempo, conocimiento, atención, cansancio o simple azar. No todo límite consciente exige una explicación arquetípica.

5 · Juzgar la decisión solo por el resultado

Un buen resultado puede proceder de una decisión poco informada y un mal resultado de una decisión razonable. Examina la información y el proceso por separado.

6 · Buscar una “verdad final” sobre ti

En Jung, el Ego no agota la personalidad y el Self representa una totalidad que excede lo que la conciencia puede abarcar. [1][3] La práctica, por tanto, debe aumentar preguntas y precisión, no producir una declaración definitiva sobre quién eres.

Frase de protección contra la sobreinterpretación

“Esto es lo que puedo concluir a partir de esta situación concreta; otras explicaciones siguen siendo posibles.”

REFLEXIÓN FINAL · ¿QUÉ HE APRENDIDO SOBRE MI CENTRO DE CONCIENCIA?

Responde después de completar al menos una situación. Si has trabajado con tres, utiliza las comparaciones de la página anterior.

¿EN QUÉ SUELE CENTRARSE MI ATENCIÓN CUANDO TENGO QUE DECIDIR?

¿QUÉ INFORMACIÓN O PERSPECTIVAS TIENDEN A QUEDAR FUERA?

¿QUÉ SUPOSICIONES ME CONVIENE COMPROBAR ANTES DE ACTUAR?

¿QUÉ HAGO BIEN EN MI MANERA DE DECIDIR Y QUIERO CONSERVAR?

EN UNA SITUACIÓN SIMILAR, MI PEQUEÑO CAMBIO SERÁ...

Revisión posterior

Cuando vuelvas a encontrarte en una situación parecida, no intentes “hacerlo perfecto”. Introduce el pequeño cambio y registra qué ocurrió. Si el resultado no mejora, modifica la hipótesis. La actividad funciona mejor como una investigación repetida que como una conclusión única.

Idea final

El objetivo no es que el Ego controle toda la psique. Es imposible que la conciencia lo abarque todo dentro del marco de Jung. El objetivo didáctico es más concreto: conocer mejor cómo atiendes y decides, reconocer tus límites y ampliar conscientemente la información que puedes integrar.

FUENTES, TRAZABILIDAD Y NOTA DE RIGOR

Fuentes primarias de Carl Gustav Jung

[1] Jung, C. G. Aion: Researches into the Phenomenology of the Self. Collected Works of C. G. Jung, Vol. 9, Part 2, 2.ª ed. Princeton University Press, 1968. Especialmente "The Ego", pp. 3-7, y "The Self", pp. 23-35. En esta obra Jung diferencia el Ego, centro de la conciencia, del Self como centro o totalidad más amplia de la personalidad.

[2] Jung, C. G. Two Essays on Analytical Psychology. Collected Works, Vol. 7, 2.ª ed. Princeton University Press, 1966. Especialmente "The Relations between the Ego and the Unconscious", parte II, "Individuation", pp. 173-226. Esta obra desarrolla la relación entre la conciencia y procesos inconscientes y la ampliación del campo consciente.

[3] Jung, C. G. Psychology and Alchemy. Collected Works, Vol. 12, 2.ª ed. Princeton University Press, 1968. Especialmente la introducción al simbolismo individual de los sueños, pp. 39-46, y los capítulos dedicados al simbolismo del mandala. Jung vuelve a diferenciar el Ego de un centro psíquico más amplio asociado al Self.

Fuente institucional de contraste bibliográfico

[4] International Association for Analytical Psychology (IAAP). Abstracts of the Collected Works of C. G. Jung, Vol. 9.2, Vol. 7 y Vol. 12. Se utilizaron para verificar títulos, estructura, ediciones, páginas y síntesis de los apartados consultados.

Nota de rigor de Universo Tú

Qué procede de Jung

La distinción conceptual entre Ego, conciencia, Self y totalidad psíquica; la idea de que el Ego es centro de la conciencia pero no de toda la personalidad; y la relación entre ampliación de conciencia e individuación se apoyan en las obras citadas. [1][2][3]

Qué es creación didáctica de Universo Tú

El mapa de seis pasos, la selección de una situación cotidiana, las tablas "hecho / inferencia / no sé", los ejemplos de Ana y Carlos, las hojas de escritura y el procedimiento de revisar consecuencias son herramientas pedagógicas propias. No se atribuyen a Jung como protocolo clínico.

Uso responsable

Este material tiene fines educativos y de autoobservación. No diagnostica trastornos, no sustituye psicoterapia ni evaluación médica, y no debe utilizarse para interpretar experiencias intensas, alucinaciones, trauma o pérdida de contacto con la realidad como simples "mensajes del Self". Si una experiencia produce malestar significativo o interfiere en la vida cotidiana, la prioridad es la valoración profesional adecuada.

© 2026 UNIVERSO TÚ · MATERIAL DIDÁCTICO CREADO POR UNIVERSO TÚ CON FINES EDUCATIVOS