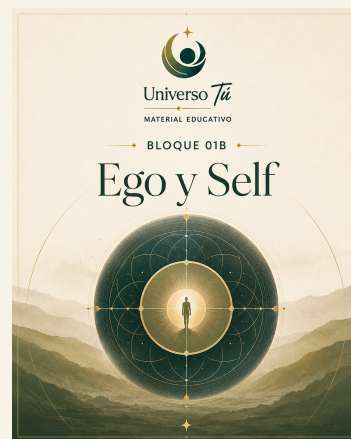




PRÁCTICA 14.2

Partes de mí que no caben en una sola etiqueta

Guía paso a paso · ampliar la autoimagen sin negar ninguna parte

Objetivo de esta guía

Reconocer descripciones habituales de mí mismo, identificar lo que esas etiquetas captan bien y aquello que dejan fuera, y construir una autoimagen más amplia, contextual y flexible. La práctica no busca una “identidad verdadera” escondida: busca reducir el riesgo de confundir una descripción parcial con toda la persona.

DURACIÓN ORIENTATIVA

50-65 minutos

MODALIDAD

Individual y escrita

RESULTADO

3 descripciones más amplias

Los seis pasos y los ejemplos son una estructura pedagógica propia de Universo Tú.

El marco conceptual se apoya en la distinción junguiana entre Ego consciente y Self como totalidad más amplia.

MAPA DE ACTIVIDAD • PRÁCTICA 14.2

Utiliza este mapa como visión general. La guía desarrolla cada paso con ejemplos y espacios de trabajo para que puedas distinguir entre una etiqueta útil y una etiqueta que se ha vuelto demasiado estrecha.



BLOQUE 01B • PSICOLOGÍA ANALÍTICA DE JUNG

PRÁCTICA 14.2

Partes de mí que no caben en una sola etiqueta

MAPA DE ACTIVIDAD



OBJETIVO

Reconocer y dar espacio consciente a aspectos de mí que suelen quedar fuera de mi autoimagen habitual, para ampliar la comprensión de mi personalidad más allá de una sola etiqueta.

Esto me permite relacionarme mejor con mi realidad interna, con los demás y conmigo mismo.

RECUERDA ANTES DE EMPEZAR

- El Ego es el centro de mi conciencia: desde ahí me conozco, pienso, siento y decido.
- El Self, en la psicología de Jung, representa una totalidad que incluye lo consciente y lo inconsciente.
- No se trata de eliminar ninguna parte de mí, sino de reconocer que soy más amplio y complejo de lo que muestra una sola etiqueta.
- Esta práctica no busca una "verdad definitiva", sino ampliar mi mirada consciente.

ICONOS DEL MAPA

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

MAPA DE LOS 6 PASOS

1 MI ETIQUETA HABITUAL  Identifico la etiqueta principal con la que suelen describirme y con la que yo mismo me identifico. ¿Qué palabra o frase resume cómo me defino habitualmente?	2 LO QUE VEO COMO MIS FORTALEZAS  Reconozco las cualidades que valoro y que creo que forman parte de esa etiqueta. ¿Qué cualidades positivas asocio con esta etiqueta?	3 LO QUE SUELO DEJAR FUERA  Exploro aspectos de mí que mi etiqueta habitual no incluye o no permite reconocer fácilmente. ¿Qué parte de mí no encaja en esta imagen?	4 LA TENSIÓN ENTRE AMBAS PARTES  Observo cómo se relacionan (o se oponen) estas dos partes de mí. ¿Cómo se manifiesta esta tensión en mi vida cotidiana?	5 HACERLES UN LUGAR CONSCIENTE  Pienso cómo puedo reconocer y dar espacio consciente a ambas partes sin negar ninguna. ¿Cómo puedo reconocer estas partes sin anular ninguna?	6 MI IMAGEN MÁS AMPLIA  Integro ambas partes en una descripción más amplia, realista y flexible de mí mismo. ¿Cómo me describiría ahora de forma más completa y honesta?
--	---	---	---	--	---

HOJA DE TRABAJO

1 MI ETIQUETA HABITUAL  ¿Qué palabra o frase me define?	2 LO QUE VEO COMO MIS FORTALEZAS  ¿Qué cualidades valoro en mí?	3 LO QUE SUELO DEJAR FUERA  ¿Qué parte de mí no encaja?	4 LA TENSIÓN ENTRE AMBAS PARTES  ¿Cómo se manifiesta esta tensión?	5 HACERLES UN LUGAR CONSCIENTE  ¿Cómo puedo dar espacio a ambas?	6 MI IMAGEN MÁS AMPLIA  ¿Cómo me describiría ahora?
1					
2					
3					

★ Completa esta práctica con al menos tres etiquetas diferentes que uses para describirte.

REFLEXIÓN FINAL

- ¿Qué descubrí sobre mí al hacer esta práctica?
- ¿Qué parte me resultó más difícil de reconocer?
- ¿Qué he aprendido sobre la relación entre mis partes?
- ¿Cómo puede ayudarme esto en mis relaciones y decisiones?

IDEA CLAVE

No soy una sola etiqueta. Estoy hecho de muchas partes, algunas fáciles de mostrar y otras más incómodas o difíciles de aceptar. Reconocerlas me acerca a una comprensión más honesta y amplia de mí.

MI COMPROMISO

En la próxima semana, voy a...

USO RESPONSABLE

Esta práctica es una herramienta educativa de autoobservación. No sustituye la evaluación, el diagnóstico ni el tratamiento profesional.

REFERENCIAS PRINCIPALES

- Jung, C. G. (1951). Aion: Researches into the Phenomenology of the Self (CW 9, parte 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. Esta práctica utiliza esos conceptos con fines educativos.

© 2026 UNIVERSO TÚ • MATERIAL EDUCATIVO BLOQUE 01B • CAP. 14 • PRÁCTICA 14.2

ANTES DE EMPEZAR · UNA ETIQUETA NO ES TODA LA PERSONA

El punto de partida junguiano

En Aion, Jung define el Ego como el centro del campo de la conciencia y señala que una descripción de la personalidad consciente deja fuera aquello que la persona no conoce de sí misma. Por eso distingue el Ego de una totalidad psíquica mayor, a la que denomina Self o Sí-mismo. [1]

Traducción práctica para esta actividad

Si mi autoimagen consciente dice “soy fuerte”, “soy racional” o “soy quien cuida”, esa descripción puede ser verdadera y útil, pero no tiene por qué contener todas mis emociones, necesidades, capacidades y formas de actuar.

Qué significa “partes” en esta práctica

La palabra partes se utiliza de manera cotidiana para hablar de cualidades, necesidades, emociones, conductas o tendencias que pueden aparecer en distintos contextos. No significa que tengas varias personalidades, entidades internas separadas o un trastorno disociativo.

Qué NO vamos a hacer

- No vamos a demostrar que una cualidad procede del Self o del inconsciente.
- No vamos a decidir que una etiqueta positiva sea falsa solo porque tenga excepciones.
- No vamos a buscar una versión “auténtica” que invalide el resto de tus comportamientos.
- No vamos a utilizar esta práctica para diagnosticar rasgos, complejos o trastornos.

Qué SÍ vamos a hacer

- Identificar una descripción habitual de ti mismo.
- Reconocer la evidencia que la apoya y el valor que tiene esa cualidad.
- Buscar experiencias reales que no caben bien dentro de esa etiqueta.
- Aprender a sostener dos aspectos verdaderos sin obligarte a elegir uno y negar el otro.
- Construir una descripción más contextual y flexible.

Regla de rigor

La estructura de seis pasos es material didáctico creado por Universo Tú. Se inspira en la distinción junguiana entre el Ego consciente y una personalidad más amplia, pero no se atribuye a Jung como protocolo.

PREPARACIÓN · ELIGE TRES ETIQUETAS QUE REALMENTE USES

¿Qué es una etiqueta en esta actividad?

Es una palabra o frase breve con la que sueles describirte, especialmente cuando parece resumir una parte importante de tu identidad. Puede ser positiva, negativa o aparentemente neutra.

Ejemplos de etiquetas amplias

- “Soy fuerte”.
- “Soy racional”.
- “Soy tímido”.
- “Soy responsable”.
- “Soy quien cuida”.

Descripciones más observables

- “Suelo mantener la calma en crisis”.
- “Me gusta analizar antes de decidir”.
- “Me cuesta iniciar conversación con desconocidos”.
- “Cumpro con lo que prometo”.
- “A menudo atiendo las necesidades de otros”.

Por qué importa la diferencia

Una etiqueta resume. Una descripción observable muestra cómo, cuándo y en qué contexto aparece una conducta. La práctica no elimina las etiquetas: las hace menos absolutas.

Selecciona tres etiquetas

Escoge tres que utilices realmente al hablar contigo o con otras personas. Conviene que al menos una sea positiva y otra te resulte más incómoda o limitante.

Etiqueta 1 · “Yo soy...”

Etiqueta 2 · “Yo soy...”

Etiqueta 3 · “Yo soy...”

Antes de continuar, pregúntate

- ¿Esta etiqueta describe una tendencia o la trato como una definición total?
- ¿La utilizo en todos los contextos aunque mi conducta cambie?
- ¿Qué siento cuando alguien me describe de una manera contraria?

1 MI ETIQUETA HABITUAL

Primero vamos a observar qué significa para ti esa palabra, sin discutir todavía si es “correcta” o “incorrecta”.

Elige una de las tres etiquetas para empezar. Escríbela literalmente como suele aparecer en tu pensamiento. Después define qué significa en términos de conductas observables.

Ejemplo

Etiqueta

“Soy fuerte”.

Traducción observable: “En situaciones difíciles suelo mantenerme funcional, tomar decisiones y evitar pedir ayuda hasta que el problema está bastante avanzado”.

Preguntas guía

- ¿Cuándo empecé a describirme así?
- ¿Quién suele reconocerme por esta cualidad?
- ¿En qué situaciones aparece con claridad?
- ¿Qué conductas concretas utilizo como prueba?
- ¿Qué siento si alguien me atribuye la cualidad contraria?

No conviertas la etiqueta en esencia

Es distinto escribir “soy responsable” que “suelo cumplir compromisos y organizar tareas con antelación”. La segunda frase permite reconocer excepciones sin sentir que toda tu identidad se derrumba.

Mi etiqueta y lo que significa en conductas concretas

Tres situaciones reales que utilizo como evidencia de esta etiqueta

LO QUE VEO COMO MIS FORTALEZAS

La práctica no busca desmontar tu identidad. Primero reconoce qué capta bien la etiqueta y qué recursos reales representa.

Muchas etiquetas se mantienen porque describen capacidades reales. Si empezaras directamente buscando excepciones, podrías transformar la actividad en una crítica de ti mismo. Por eso este paso reconoce primero el valor de la cualidad.

Ejemplo: “soy fuerte”

- Puedo actuar bajo presión.
- Me recupero después de dificultades.
- Puedo sostener responsabilidades importantes.
- Sé tranquilizar a otros en una emergencia.

Ahora separa capacidad de obligación

Capacidad

“Puedo mantener la calma cuando una situación lo necesita”.

Obligación rígida

“Tengo que mantener la calma siempre; si necesito ayuda significa que ya no soy fuerte”.

Preguntas guía

- ¿Qué me ha permitido construir esta cualidad?
- ¿Cuándo me protege o me ayuda?
- ¿Qué valor personal expresa?
- ¿Qué personas se benefician de ella?
- ¿Puedo reconocer su valor sin exigir que aparezca todo el tiempo?

Lo que esta etiqueta capta bien de mí

Lo que quiero conservar de esta cualidad

3 LO QUE SUELO DEJAR FUERA

Busca experiencias reales que no encajan en la etiqueta. Una excepción no destruye la cualidad; puede ampliar tu descripción.

Ahora pregúntate qué aspectos de tu experiencia resultan difíciles de reconocer porque parecen contradecir la etiqueta. No tienes que buscar “lo contrario” de manera artificial: utiliza hechos y recuerdos concretos.

Ejemplo: “soy fuerte”

- A veces necesito apoyo.
- Puedo tener miedo y seguir funcionando.
- Hay situaciones en las que me bloqueo.
- Puedo cansarme de ser siempre quien sostiene a otros.

La clave

“Necesito ayuda algunas veces” no demuestra que “soy fuerte” sea falso. Demuestra que fuerza y necesidad de apoyo pueden coexistir.

Busca evidencia, no una teoría

- Recuerda una situación concreta en la que actuaste de una forma que la etiqueta no predice.
- Identifica una emoción que cuesta incluir dentro de esa autoimagen.
- Busca una necesidad que tiendes a minimizar porque “no combina” con cómo te defines.
- Incluye cualidades positivas que quizá tampoco encajen: alguien “serio” también puede ser espontáneo.

Importante

No todo lo que no encaja en una etiqueta pertenece automáticamente a la Sombra, a un complejo o al Self. En esta práctica hablamos simplemente de aspectos de tu experiencia consciente que la etiqueta resume mal o deja fuera.

Situaciones que contradicen o matizan mi etiqueta

Emociones, necesidades o capacidades que esta etiqueta deja fuera

LA TENSION ENTRE AMBAS PARTES

Observa qué ocurre cuando dos aspectos verdaderos de ti parecen incompatibles.

La tensión aparece cuando tu autoimagen exige elegir: “o soy fuerte o necesito ayuda”, “o soy racional o siento”, “o soy generoso o pongo límites”. La actividad propone investigar si esa oposición es realmente necesaria.

Transforma “o/o” en “y” cuando los datos lo permitan

Fórmula rígida	Formulación más amplia
“O soy fuerte o soy vulnerable”.	“Puedo afrontar dificultades y también sentir vulnerabilidad”.
“O soy racional o me dejo llevar por emociones”.	“Puedo analizar y reconocer que las emociones contienen información sobre mi experiencia”.
“O cuido a los demás o soy egoísta”.	“Puedo cuidar y también reconocer límites y necesidades propias”.

Preguntas guía

- ¿Qué temo que significaría reconocer la parte que dejo fuera?
- ¿Siento vergüenza, culpa o pérdida de identidad cuando aparece?
- ¿Qué conflicto se produce entre ambas necesidades o cualidades?
- ¿En qué contexto aparece una y en qué contexto aparece la otra?
- ¿Pueden ser ambas verdaderas sin ser igualmente adecuadas en todos los momentos?

No busques una síntesis artificial

A veces dos necesidades chocan de verdad: descansar y cumplir un compromiso pueden competir. Integrar no significa que todo se vuelva compatible; significa poder reconocer ambos lados antes de decidir.

La parte que mi etiqueta destaca	La parte que deja fuera

¿Dónde está la tensión entre ambas?

HACERLES UN LUGAR CONSCIENTE

Reconocer una parte no significa obedecerla, mostrarla a todo el mundo ni convertirla en una nueva etiqueta.

Este paso consiste en permitir que la parte excluida tenga representación consciente. A veces bastará con nombrarla en privado. Otras veces puedes probar una conducta pequeña y segura.

Tres niveles posibles

Nivel 1 · Reconocer

“Puedo admitir que hoy estoy cansado aunque habitualmente me vea como una persona resistente”.

Nivel 2 · Dar espacio

“Voy a escribir qué necesito antes de decidir si puedo asumir otra responsabilidad”.

Nivel 3 · Expresar de forma proporcionada

“Con una persona de confianza diré que necesito ayuda en una tarea concreta”.

No todo tiene que expresarse

Integrar no significa contar cada emoción ni actuar según cada impulso. Puedes reconocer una parte de ti y mantenerla privada. La elección depende de seguridad, contexto, valores y consecuencias.

Preguntas guía

- ¿Qué parte necesito reconocer primero sin hacer nada más?
- ¿Qué cambiaría si dejara de interpretarla como una amenaza a mi identidad?
- ¿Hay una acción pequeña, segura y reversible que me permita darle espacio?
- ¿Qué límites debo conservar?

La parte que quiero reconocer con más claridad

Pequeña forma de darle espacio sin negar mis límites

MI IMAGEN MÁS AMPLIA

Construye una descripción que conserve lo verdadero de la etiqueta y añada lo que antes quedaba fuera.

El objetivo final no es reemplazar una etiqueta por otra más bonita. Es pasar de una definición totalizante a una descripción que admita contexto, grados, excepciones y contradicciones.

Fórmulas que ayudan

- “Suelo _____, especialmente cuando _____, y también puedo _____”.
- “Valoro mi capacidad para _____, pero no necesito demostrarla en todo momento”.
- “En algunos contextos soy _____; en otros aparece más _____”.
- “Puedo reconocer _____ sin que eso invalide mi capacidad para _____”.

Ejemplo final

Antes

“Soy fuerte”.

Después

“Tengo una gran capacidad para sostener situaciones difíciles y actuar bajo presión. También puedo sentir miedo, cansarme y necesitar apoyo. Pedir ayuda en un momento concreto no elimina mi fortaleza”.

Criterios de una descripción más amplia

- Se apoya en conductas y experiencias reales.
- No convierte una excepción en una nueva esencia.
- Incluye contextos: “a veces”, “en determinadas situaciones”, “suelo”.
- No niega la cualidad inicial que te resulta valiosa.
- Deja espacio para seguir aprendiendo sobre ti.

Mi nueva descripción más amplia y flexible

¿Qué cambia en cómo me trato cuando uso esta descripción?

EJEMPLO COMPLETO 1 · “SOY FUERTE”

Aviso

Este es un caso didáctico ficticio. No representa a una persona real ni constituye una interpretación clínica.

1 · Etiqueta habitual

“Soy fuerte. Cuando hay problemas, soy quien mantiene la cabeza fría”.

2 · Lo que capta bien

- En emergencias se organiza con rapidez.
- Suele sostener responsabilidades difíciles.
- Se recupera bien de contratiempos.

3 · Lo que deja fuera

- Después de periodos exigentes necesita descansar mucho.
- Le cuesta pedir ayuda antes de estar agotado.
- Siente miedo en situaciones de incertidumbre, aunque no lo muestre.

4 · Tensión

Interpreta pedir ayuda como prueba de debilidad. Por eso la cualidad “fuerte” empieza a funcionar no solo como descripción, sino como obligación.

5 · Hacer un lugar

Decide reconocer internamente el cansancio antes de asumir nuevas tareas y pedir apoyo en una responsabilidad pequeña cuando ya tiene demasiadas.

6 · Imagen más amplia

Síntesis

“Tengo recursos para sostener situaciones difíciles. También tengo límites y puedo necesitar ayuda. Cuidar mis recursos forma parte de poder seguir siendo eficaz”.

Qué NO hemos concluido

- No hemos demostrado que su necesidad de ayuda sea “el Self”.
- No hemos afirmado que la fortaleza sea una máscara falsa.
- No hemos convertido vulnerabilidad en una nueva identidad.
- Solo hemos ampliado una descripción consciente con evidencia que antes quedaba fuera.

EJEMPLO COMPLETO 2 • “SOY RACIONAL”

Aviso

Este segundo ejemplo también es ficticio y se utiliza solo para mostrar el procedimiento.

1 • Etiqueta habitual

“Soy una persona racional. Necesito entender las cosas antes de decidir”.

2 • Lo que capta bien

- Compara alternativas.
- Busca datos.
- Evita decidir impulsivamente.
- Tolera bien tareas analíticas.

3 • Lo que deja fuera

- Hay decisiones personales en las que una opción “correcta” le produce un malestar persistente.
- Tiende a considerar las emociones como interferencias y no siempre se pregunta qué información aportan sobre necesidades o valores.

4 • Tensión

Su regla interna es: “Si una decisión es racional, lo que siento no debería importar”. La tensión surge cuando los datos no resuelven por completo una elección humana compleja.

5 • Hacer un lugar

Antes de una decisión importante añade dos preguntas: “¿Qué emoción aparece?” y “¿qué necesidad o valor podría estar señalando?”. Después contrasta esa información con hechos y consecuencias; no convierte la emoción en una orden.

6 • Imagen más amplia

Síntesis

“Me gusta analizar y tomar decisiones informadas. Mis emociones también forman parte de la información sobre cómo vivo una situación, aunque no determinen por sí solas lo que debo hacer”.

Principio útil

Reconocer una emoción no significa asumir que tiene razón. Integrar puede consistir en escuchar una fuente de información y después contrastarla.

HOJA DE TRABAJO • ETIQUETA 1

Completa esta página con la primera etiqueta. Si una pregunta no encaja, escribe “no lo sé” en lugar de forzar una respuesta.

1. Mi etiqueta habitual

2. Conductas y situaciones que la apoyan

3. Lo que esta cualidad me aporta y quiero conservar

4. Situaciones que la contradicen o matizan

5. Emociones, necesidades o capacidades que suele dejar fuera

HOJA DE TRABAJO · ETIQUETA 1 · INTEGRACIÓN

6. Lo que mi etiqueta destaca	7. Lo que deja fuera

8. ¿Qué tensión aparece entre ambas?

9. ¿Qué parte puedo reconocer sin tener que mostrarla ni actuarla?

10. Un pequeño ajuste seguro, si lo necesito

11. Mi descripción más amplia

MATRIZ DE COMPARACIÓN • ETIQUETAS 2 Y 3

Repite el mismo razonamiento de forma resumida. La comparación ayuda a detectar si varias etiquetas comparten una misma regla rígida, por ejemplo “debo poder con todo” o “no debo molestar a nadie”.

Pregunta	Etiqueta 2	Etiqueta 3
Mi etiqueta		
Qué capta bien		
Qué deja fuera		
Qué tensión genera		
Qué quiero conservar		
Qué quiero reconocer más		
Mi descripción más amplia		

Busca el patrón de tus etiquetas
¿Todas exigen rendimiento? ¿Todas intentan evitar rechazo? ¿Alguna funciona como protección? No presupongas una causa: usa la comparación para formular preguntas mejores.

REFLEXIÓN FINAL • UNA IDENTIDAD MÁS FLEXIBLE

Ahora observa las tres prácticas como conjunto. El objetivo no es sentirte “menos definido”, sino distinguir entre identidad y descripción totalizante.

¿Qué etiqueta me cuesta más flexibilizar y por qué?

¿Qué cualidad valiosa temo perder si reconozco su aparente opuesto?

¿Qué parte de mí ha tenido menos permiso para aparecer?

¿Qué nueva frase describe mejor mi complejidad actual?

Experimento de una semana

Elige una sola etiqueta. Durante siete días, cuando aparezca, añade mentalmente una segunda frase que la haga más contextual. Ejemplo: “Soy responsable” “Suelo ser responsable y también puedo necesitar priorizar, delegar o decir que no”. No tienes que cambiar tu conducta cada vez; primero observa.

Mi etiqueta y la frase de ampliación que voy a practicar

CÓMO SABER SI ESTÁS HACIENDO BIEN LA PRÁCTICA

La calidad no depende de encontrar una contradicción espectacular. Depende de que tu descripción final esté mejor apoyada y sea menos rígida que al principio.

Señales de una buena práctica

- Has utilizado situaciones concretas, no solo ideas abstractas.
- Has reconocido primero el valor real de la etiqueta.
- Has encontrado matices sin obligarte a “ser lo contrario”.
- Distingues entre reconocer una parte y tener que expresarla.
- Tu nueva descripción incluye contexto y grados.
- Puedes escribir “no lo sé” cuando la evidencia no es suficiente.

Errores frecuentes

“Si tengo miedo, entonces no soy fuerte”

Una emoción puntual no invalida una capacidad general. La pregunta es cómo se relacionan ambas en tu experiencia.

“Mi parte oculta es mi verdadero Self”

No podemos concluirlo. El Self junguiano es un concepto de totalidad, no el nombre de cualquier cualidad que tu Ego no reconozca.

“Debo mostrar todos mis lados para ser auténtico”

No. Privacidad, regulación y contexto siguen siendo necesarios. Reconocer no equivale a exponer.

“Ahora tengo una etiqueta nueva: soy contradictorio”

El objetivo no es cambiar una caja por otra. Usa descripciones contextualizadas y revisables.

FUENTES, TRAZABILIDAD Y USO RESPONSABLE

Fuentes primarias

[1] Jung, C. G. (1951/1959). Aion: Researches into the Phenomenology of the Self. Collected Works of C. G. Jung, Vol. 9, Part II. Princeton University Press / Routledge, trad. R. F. C. Hull. Véanse especialmente §§1-10 ("The Ego"): Jung define el Ego como centro del campo de la conciencia, afirma que la personalidad total no coincide con el Ego y denomina Self a la totalidad que no puede conocerse por completo; §§43-44 desarrollan la relación Ego-Self y la necesidad de diferenciación crítica.

[2] Jung, C. G. (1928/1966). Two Essays on Analytical Psychology. Collected Works, Vol. 7, 2.ª ed. Princeton University Press. Parte II: "Individuation". La obra desarrolla la relación entre conciencia, inconsciente, diferenciación e individuación.

[3] Jung, C. G. (1944/1968). Psychology and Alchemy. Collected Works, Vol. 12, 2.ª ed. Princeton University Press. Obra fundamental para el simbolismo de individuación y la formulación del Self como totalidad en el sistema junguiano.

Fuente especializada de apoyo

[4] Schmidt, M. "The Self". International Association for Analytical Psychology (IAAP). Revisión especializada que subraya que el Self es un concepto psicológico de totalidad y que no puede reducirse a una descripción exhaustiva disponible para el Ego.

Nota de rigor documental

La inferencia pedagógica de esta práctica es la siguiente: si Jung distingue la personalidad consciente de una totalidad que la excede, entonces una etiqueta consciente puede tratarse como descripción parcial, no como definición completa. Esta inferencia organiza la actividad; Jung no formuló los seis pasos, las tablas ni los ejemplos.

Uso responsable

Esta práctica es educativa y de autoobservación. No diagnostica trastornos de personalidad, disociación, complejos, "Ego débil" ni problemas del Self. Tampoco sustituye una valoración psicológica o psiquiátrica.

Si el ejercicio activa recuerdos traumáticos, angustia intensa, sensación persistente de no saber quién eres, despersonalización, pérdida de contacto con la realidad u otros síntomas que interfieren significativamente en tu funcionamiento, conviene detener la actividad y buscar apoyo profesional cualificado.

No necesitas revelar ninguna información íntima a otras personas para completar esta práctica. Reconocer una emoción, necesidad o capacidad puede ser un trabajo exclusivamente privado.

Cierre

No eres una sola etiqueta. Tampoco necesitas reunir todas tus contradicciones en una definición perfecta. Una autoimagen útil puede ser suficientemente clara para orientarte y suficientemente flexible para seguir aprendiendo.

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