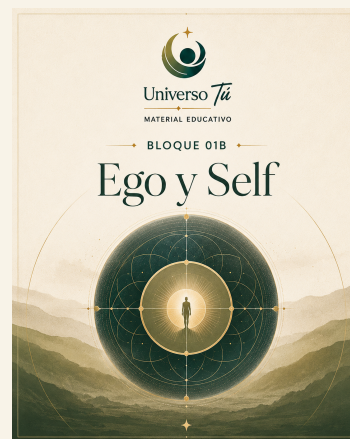




PRÁCTICA 14.3

Mi mapa de totalidad personal

Guía paso a paso · integrar una imagen más amplia, abierta y revisable de mí

Objetivo de esta guía

Crear un mapa visual y escrito de la imagen que hoy tengo de mí, incorporando lo que reconozco con claridad, lo que suelo dejar fuera, mis contrastes e influencias, y construir una descripción más amplia. El mapa es provisional y no pretende representar de forma completa el Self junguiano ni una supuesta esencia definitiva.

DURACIÓN ORIENTATIVA

55-75 minutos

MODALIDAD

Individual y escrita

RESULTADO

1 mapa personal revisable

Los seis pasos, el mapa 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 14.3

Utiliza este mapa como visión general. La guía desarrolla cada paso con ejemplos, criterios de rigor y espacios de trabajo. Importante: este “mapa de totalidad personal” es una herramienta didáctica de lo que hoy puedes reconocer; no es un mapa completo del Self junguiano.



Universo Tú
Aprender para comprenderte

BLOQUE 01B • PSICOLOGÍA ANALÍTICA DE JUNG

PRÁCTICA 14.3

Mi mapa de totalidad personal



• MAPA DE ACTIVIDAD •

OBJETIVO

Crear un mapa visual y escrito de mi totalidad personal que incluya mi centro consciente (Ego) y otras dimensiones importantes de mi experiencia (consciente e inconsciente), para reconocer que soy más amplio y complejo que lo que veo en mí cada día.

RECUERDA ANTES DE EMPEZAR

- El Ego es el centro de mi conciencia: desde ahí observo, pienso, siento, elijo y actúo.
- El Self, en la psicología de Jung, representa una totalidad que incluye lo consciente y lo inconsciente.
- No se trata de eliminar partes de mí, sino de reconocer que soy más amplio de lo que mi mirada consciente alcanza.
- Este mapa es una herramienta de comprensión, no una verdad fija. Cambia y se amplía con mi experiencia.

ICONOS DEL MAPA

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

• MAPA DE LOS 6 PASOS •

1 MI CENTRO CONSCIENTE

Identifico mi punto de referencia actual: cómo me veo, qué pienso de mí, qué quiero y cómo actúo.

¿Cómo me describo hoy desde mi centro consciente?

2 MI MUNDO CONSCIENTE

Exploro mis valores, creencias, roles, fortalezas y aspectos que reconozco con claridad.

¿Qué aspectos de mí veo y reconozco con facilidad?

3 LO QUE SUELO DEJAR FUERA

Reconozco partes, deseos, emociones o necesidades que tiendo a ignorar, reprimir o negar.

¿Qué partes de mí quedan fuera de mi atención habitual?

4 MIS CONTRASTES Y OPUESTOS

Identifico polaridades internas (fortaleza-vulnerabilidad, control-entrega, razón-emoción...).

¿Qué opuestos o contrastes conviven en mí?

5 MIS INFLUENCIAS Y ORÍGENES

Observo cómo mi historia, mi familia, mi cultura y mis experiencias han moldeado mi identidad.

¿Qué voces y experiencias me han formado?

6 MI TOTALIDAD EN CONSTRUCCIÓN

Integro todo lo anterior en un mapa de mi totalidad, reconociendo que sigo evolucionando.

¿Cómo quiero relacionarme con mi totalidad de ahora en adelante?

• HOJA DE TRABAJO • MI MAPA DE TOTALIDAD PERSONAL •

2. MI MUNDO CONSCIENTE
¿Qué aspectos reconozco con claridad?

1. MI CENTRO CONSCIENTE (Ego)
¿Quién soy yo desde mi mirada actual?

6. MI TOTALIDAD EN CONSTRUCCIÓN
¿Cómo integro todo esto en mi visión más amplia de mí mismo?

3. LO QUE SUELO DEJAR FUERA
¿Qué partes de mí tienden a quedar fuera?

4. MIS CONTRASTES Y OPUESTOS
¿Qué opuestos o polaridades conviven en mí?

5. MIS INFLUENCIAS Y ORÍGENES
¿Qué personas, eventos y contextos me han formado?

LEYENDA SUGERIDA

- Me conozco bien
- Lo reconozco parcialmente
- Me cuesta reconocer
- Aún no lo he explorado

★ RECUERDA
Este mapa no busca perfección, sino amplitud y honestidad. Puedes actualizarlo siempre que tu experiencia te muestre nuevas partes de ti.

• TABLA DE REGISTRO • MIS APRENDIZAJES CLAVE •

LO QUE MÁS ME SORPRENDIÓ	LO QUE MÁS ME CUESTA RECONOCER	PATRONES QUE SE REPITEN EN MÍ	NUEVAS COMPRENSIONES SOBRE MÍ	LO QUE QUIERO CULTIVAR DESDE AHORA

REFLEXIÓN FINAL

¿Qué descubrí al verme como una totalidad más amplia?

- ¿Qué parte de mí quiero integrar con más amor y paciencia?
- ¿Qué cambia al reconocer mis contrastes como parte de mí?
- ¿Cómo puede ayudarme este mapa en mis decisiones y relaciones?

★ IDEA CLAVE

No soy una sola historia ni una sola característica. Soy un proceso en construcción. Reconocer mis partes conscientes e inconscientes me permite vivir con más autenticidad, compasión y libertad.

MI COMPROMISO

En las próximas semanas, 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 9.2).
- 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 estos conceptos con fines educativos.

© 2026 UNIVERSO TÚ • MATERIAL EDUCATIVO

BLOQUE 01B • CAP. 14 • PRÁCTICA 14.3

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

BLOQUE 01B • CAP. 14 • PRÁCTICA 14.3 • 2

ANTES DE EMPEZAR · QUÉ SIGNIFICA AQUÍ “TOTALIDAD”

Una distinción imprescindible

En Aion, Jung sitúa el Ego como centro del campo de la conciencia y lo diferencia de una personalidad total más amplia, a la que denomina Self o Sí-mismo. En su formulación, el Ego es parte de esa totalidad y no puede conocerla de manera exhaustiva. [1]

Consecuencia para esta práctica

El mapa que vas a construir no es “tu Self dibujado”. Es un registro provisional de dimensiones que hoy reconoces: tu autodescripción consciente, capacidades, necesidades, contrastes, influencias y aspectos que sueles dejar fuera.

Qué entendemos por “totalidad personal” en esta actividad

Usamos la expresión en sentido pedagógico: una imagen más amplia de ti que intente incluir varias dimensiones de tu experiencia sin reducirte a una sola etiqueta. Esa imagen seguirá siendo parcial, contextual y revisable.

Qué NO pretende el ejercicio

- No localizar el Self ni demostrar qué contenidos pertenecen al inconsciente.
- No descubrir una esencia secreta o una identidad definitiva.
- No clasificar tus aspectos como “buenos” y “malos”.
- No atribuir a tu familia, cultura o pasado una causa que no puedas sostener con datos.
- No diagnosticar complejos, Sombra, disociación o trastornos de personalidad.

Qué SÍ pretende

- Distinguir lo que actualmente reconoces con claridad de lo que reconoces solo parcialmente.
- Observar contradicciones sin obligarte a resolverlas de inmediato.
- Registrar influencias conocidas y separar hechos de hipótesis sobre sus orígenes.
- Construir una descripción más amplia que pueda cambiar con nueva experiencia.

Regla de rigor

Los seis pasos, el mapa, las escalas y los ejemplos son material didáctico creado por Universo Tú. Jung no formuló este protocolo. El marco conceptual procede de su distinción Ego-Self y de su trabajo sobre individuación. [1][2]

PREPARACIÓN · TRABAJA CON LO QUE PUEDES OBSERVAR HOY

No necesitas “saber quién eres por completo”

La práctica funciona mejor si la tratas como una fotografía provisional. No hace falta rellenar todos los espacios. Es preferible escribir “no lo sé”, “lo reconozco parcialmente” o “quiero investigarlo” antes que inventar una explicación.

Puedes usar cuatro niveles de reconocimiento

Nivel	Qué significa en esta práctica	Ejemplo
Lo conozco bien	Tengo experiencias repetidas y puedo describirlo con hechos.	“Cuando hay presión, suelo organizar tareas y priorizar”.
Lo reconozco parcialmente	Lo he observado algunas veces, pero no sé aún cuánto pesa o cuándo aparece.	“Creo que necesito más apoyo del que suelo admitir”.
Me cuesta reconocerlo	Hay indicios, pero me incomoda incluirlo en mi autoimagen.	“Me cuesta aceptar mi enfado cuando quiero verme como alguien tranquilo”.
Aún no lo he explorado	No tengo datos suficientes o no quiero profundizar ahora.	“No sé qué lugar ocupa esto en mí”.

Una precaución importante

No conviertas los niveles en una puntuación psicológica. Son una leyenda de trabajo, no una escala validada.

Antes de empezar, completa tres frases

Hoy me describiría, de manera breve, como...

Hay aspectos de mí que conozco bien, como...

Hay aspectos sobre los que todavía tengo preguntas, como...

1 MI CENTRO CONSCIENTE

Empieza por tu punto de referencia actual: cómo te describes hoy desde lo que puedes reconocer conscientemente.

Este paso se centra en el Ego en sentido junguiano: no en “tener mucho ego”, sino en el centro de referencia de tu campo consciente. Jung lo describe como el punto al que se relacionan los contenidos conscientes. [1]

Qué tienes que hacer

- Escribe de 5 a 8 frases que comiencen por “yo me veo como...”, “yo valoro...”, “yo suelo...”, “yo quiero...”.
- Incluye papeles importantes, pero no confundas un papel con toda tu identidad.
- Distingue hechos de interpretaciones: “trabajo como...” es un dato; “solo valgo si...” es una regla o creencia.

Ejemplo

Descripción consciente actual

“Me veo como una persona responsable, bastante autónoma y orientada a resolver. Valoro la lealtad y la claridad. Me cuesta pedir ayuda. En el trabajo suelo tomar decisiones rápido; en casa necesito más tiempo para procesar los conflictos”.

Preguntas guía

- ¿Qué cualidades considero centrales en mí?
- ¿Qué valores reconozco como propios?
- ¿Qué papeles ocupan mucho espacio en mi identidad?
- ¿Qué quiero que otras personas sepan de mí?
- ¿Qué parte de esta descripción es estable y qué parte depende del contexto?

Mi descripción consciente actual

Tres frases que contienen datos y tres que contienen interpretaciones o reglas

2 MI MUNDO CONSCIENTE

Amplía el inventario de lo que reconoces con claridad: valores, capacidades, necesidades, vínculos, intereses, límites y emociones.

Una autoimagen puede volverse estrecha cuando solo registra aquello por lo que solemos ser reconocidos. Este paso ensancha el campo sin buscar todavía “lo oculto”.

Revisa seis áreas

Área	Pregunta
Valores	¿Qué principios intento respetar cuando decido?
Capacidades	¿Qué sé hacer, aprender o sostener con relativa consistencia?
Necesidades	¿Qué necesito para funcionar: descanso, vínculo, autonomía, estructura, apoyo...?
Emociones	¿Qué emociones reconozco con facilidad y puedo nombrar?
Vínculos	¿Qué relaciones influyen actualmente en cómo me entiendo?
Intereses y proyectos	¿Qué despierta curiosidad, energía o sentido en mi vida actual?

No conviertas el inventario en una lista de virtudes

Tu mundo consciente también contiene límites, dudas, necesidades y características que no te gustan especialmente. “Lo consciente” no significa “lo positivo”.

Ejemplo

Una persona que se define sobre todo como “trabajadora” descubre que también reconoce con claridad el valor que da a la amistad, su necesidad de silencio, su interés creativo y su dificultad para descansar sin culpa. Todo eso ya estaba disponible para su conciencia, pero no aparecía en la etiqueta principal.

Valores y principios que reconozco	

Capacidades que reconozco	Necesidades que reconozco

Emociones fáciles de reconocer	Vínculos / intereses importantes

3 LO QUE SUELO DEJAR FUERA

Identifica aspectos de tu experiencia que no suelen entrar en tu autoimagen, sin concluir automáticamente que estén reprimidos o sean inconscientes.

“Dejar fuera” puede significar muchas cosas: no prestar atención, minimizar, no tener lenguaje para nombrarlo, considerarlo poco importante, sentir vergüenza o simplemente haberlo observado pocas veces. No debemos convertir todas esas posibilidades en una única explicación.

Busca evidencia concreta

- Una necesidad que reconoces tarde.
- Una emoción que te cuesta incluir en la imagen que tienes de ti.
- Una capacidad que otras personas ven y tú apenas valoras.
- Un deseo que aparece pero no sabes todavía qué lugar darle.
- Un límite personal que tiendes a pasar por alto.

Formula con prudencia

Es mejor escribir “me cuesta reconocer mi enfado” que “tengo la rabia reprimida”. La primera frase describe una observación; la segunda añade una explicación que necesitaría más evidencia.

Ejemplo

Una persona cuya autoimagen es “soy autónoma y resolutive” observa que suele reconocer su cansancio solo cuando ya está agotada. También le cuesta admitir que desea que otros tomen la iniciativa algunas veces. La práctica registra esas experiencias sin concluir que sean “la verdad oculta” de su personalidad.

Aspectos que suelo reconocer tarde o minimizar

¿Qué evidencia concreta tengo de cada uno?

¿Qué parte sigue siendo una hipótesis y no un hecho?

4 MIS CONTRASTES Y OPUESTOS

Observa polaridades que conviven en ti. No tienen que ser contrarios absolutos ni resolverse mediante un punto medio.

Jung concedió una importancia central al problema de los opuestos dentro de su concepción de la individuación y del Self. [2][3] En esta práctica traducimos esa idea a un ejercicio prudente: registrar dimensiones que a veces tiran en direcciones distintas.

Ejemplos de tensiones cotidianas

Una necesidad / tendencia	Otra necesidad / tendencia	Pregunta útil
Autonomía	Vínculo	¿Cómo puedo pedir apoyo sin renunciar a decidir?
Control	Espontaneidad	¿En qué contextos necesito estructura y en cuáles puedo probar?
Cuidar	Cuidarme	¿Qué responsabilidad es realmente mía?
Razón	Emoción	¿Qué información aporta cada una antes de decidir?
Seguridad	Cambio	¿Qué quiero conservar y qué necesito explorar?

No todo contraste es un conflicto

Puedes valorar autonomía y vínculo sin que estén enfrentados todo el tiempo. La tensión aparece en situaciones concretas. Trabaja con escenas reales, no con oposiciones abstractas.

Ejemplo

“Quiero ser independiente” y “quiero recibir ayuda” pueden convivir. La pregunta no es cuál elimina a la otra, sino cuándo cada necesidad aparece, qué función cumple y qué decisión concreta exige la situación.

Contraste / polo A	Contraste / polo B

¿En qué situaciones se vuelve realmente tensa esta relación?

¿Qué decisión sería más informada si reconociera ambos lados?

MIS INFLUENCIAS Y ORÍGENES

Observa qué experiencias, relaciones y contextos han influido en tu autoimagen. Distingue influencia conocida de causalidad supuesta.

Nuestra forma de describirnos se construye en relación con experiencias personales y contextos sociales. Sin embargo, recordar que algo ocurrió antes no demuestra que sea la causa única de lo que somos hoy.

Puedes explorar

- Mensajes familiares repetidos: “tú eres el responsable”, “eres el tímido”, “eres quien puede con todo”.
- Experiencias escolares o profesionales que reforzaron determinadas capacidades.
- Relaciones que cambiaron la manera en que te veías.
- Contextos culturales, religiosos, sociales o generacionales que marcaron expectativas.
- Decisiones propias que has repetido y convertido en parte de tu identidad.

Utiliza tres etiquetas de evidencia

LO SÉ

“En mi familia me repetían con frecuencia que yo era quien debía mantener la calma”.

LO RELACIONO

“Creo que ese mensaje puede haber influido en que hoy me cueste mostrar preocupación”.

NO LO SÉ

“No puedo afirmar cuánto explica mi comportamiento actual ni si existen otras causas”.

Regla importante

Influencia no equivale a destino. Un origen posible no decide cómo tienes que actuar ahora.

Personas, experiencias o contextos que sé que han influido en mi autoimagen

Hipótesis de influencia que quiero mantener abiertas

Lo que no puedo afirmar con los datos que tengo

MI TOTALIDAD EN CONSTRUCCIÓN

Integra lo anterior en una imagen deliberadamente incompleta: suficientemente amplia para orientarte y suficientemente abierta para cambiar.

Este es el momento de construir el mapa final. No intentes escribir una definición perfecta. El objetivo es representar lo que hoy puedes reconocer y dejar visible lo que permanece abierto.

Tu mapa puede incluir seis zonas

- Centro consciente: cómo te describes hoy.
- Lo que reconoces bien: valores, capacidades, necesidades y vínculos conocidos.
- Lo que reconoces parcialmente: aspectos que empiezas a admitir pero todavía exploras.
- Contrastes: necesidades o tendencias que a veces compiten.
- Influencias: personas y contextos que sabes o sospechas que han contribuido a tu autoimagen.
- Zona abierta: preguntas que no necesitas resolver ahora.

Ejemplo de síntesis

Mapa provisional

“Me reconozco como responsable, autónomo y orientado a resolver. También necesito vínculo, descanso y ayuda en determinadas situaciones. A veces vivo tensión entre control y espontaneidad. Mi historia familiar reforzó mucho la idea de ser quien sostiene a los demás, aunque no puedo atribuirle por sí sola mi forma actual de actuar. Quiero aprender a reconocer antes mis límites y dejar abierta la pregunta de cómo combinar autonomía y apoyo”.

La palabra clave es “provisional”

Tu mapa no certifica quién eres. Registra cómo te comprendes ahora. Puede modificarse con nuevas experiencias, relaciones y observaciones.

Mi descripción más amplia de este momento de mi vida

Preguntas que quiero mantener abiertas

EJEMPLO COMPLETO 1 · “SOY RESPONSABLE Y AUTÓNOMO”

Este caso es ficticio y se utiliza únicamente para mostrar el razonamiento. No es un caso clínico.

1 · Centro consciente

“Me considero responsable, autónomo y eficaz. Suelo planificar, cumplir y resolver sin depender demasiado de otras personas”.

2 · Mundo consciente

Reconoce también lealtad, interés por aprender, necesidad de orden, gusto por ayudar y una fuerte valoración de la libertad personal.

3 · Lo que suele dejar fuera

Se da cuenta de que suele reconocer demasiado tarde el cansancio y que le cuesta admitir que desea apoyo práctico y emocional. También minimiza el deseo de delegar.

4 · Contraste

Aparece una tensión entre autonomía y apoyo: interpreta pedir ayuda como una posible pérdida de independencia.

5 · Influencias

Recuerda que durante muchos años recibió reconocimiento por ser “el que podía con todo”. Lo registra como influencia plausible, pero no como explicación total ni definitiva.

6 · Síntesis

Descripción ampliada

“Mi autonomía y mi responsabilidad son capacidades reales. También tengo límites y puedo necesitar apoyo sin que eso elimine mi capacidad de decidir. Quiero observar antes mi cansancio y experimentar con delegar tareas concretas”.

Qué hace riguroso el ejemplo

Utiliza hechos, distingue recuerdo de causalidad, no llama Self a ninguna cualidad concreta y deja abierta la posibilidad de revisar la interpretación.

EJEMPLO COMPLETO 2 · “SOY RACIONAL Y TRANQUILA”

Segundo caso ficticio para mostrar un tipo diferente de mapa.

1 · Centro consciente

“Me veo como una persona racional, prudente y tranquila. Me gusta pensar antes de actuar”.

2 · Mundo consciente

Reconoce capacidad analítica, curiosidad, afecto hacia su familia, necesidad de seguridad y gusto por aprender.

3 · Lo que suele dejar fuera

Le cuesta reconocer el enfado y suele interpretar la intensidad emocional como falta de control. También ha minimizado una faceta creativa y espontánea.

4 · Contrastes

Razón y emoción parecen incompatibles en su autoimagen; prudencia y espontaneidad también entran en tensión en algunas decisiones.

5 · Influencias

Recuerda entornos en los que se premiaba “no hacer escenas”. Sabe que ese mensaje existió, pero no concluye que sea la única causa de su manera actual de regular emociones.

6 · Síntesis

Descripción ampliada

“Valoro mucho el análisis y la prudencia. También experimento emociones intensas y tengo una faceta creativa que necesita más espacio. Puedo reconocer una emoción sin convertirla en una orden y ser espontánea sin renunciar al juicio”.

Aprendizaje

Una descripción más amplia no exige que dos polos tengan el mismo peso. Solo evita que uno tenga que ser negado para conservar el otro.

HOJA DE TRABAJO · MI MAPA DE TOTALIDAD PERSONAL

Completa esta página como borrador. Puedes usar palabras sueltas y después desarrollar las respuestas en las páginas siguientes.

1. MI CENTRO CONSCIENTE · ¿Cómo me describo hoy?	
2. MI MUNDO CONSCIENTE · Lo que conozco bien	3. LO QUE SUELO DEJAR FUERA · Lo que reconozco tarde o parcialmente
4. MIS CONTRASTES · Polos que a veces compiten	5. MIS INFLUENCIAS · Personas, experiencias y contextos
6. MI TOTALIDAD EN CONSTRUCCIÓN · Descripción amplia, provisional y abierta	

HOJA DE TRABAJO · PROFUNDIZACIÓN

A. Cinco hechos que describen bien quién soy hoy

B. Cinco interpretaciones, reglas o etiquetas con las que organizo esos hechos

C. Tres aspectos que empiezo a reconocer y que mi autoimagen habitual no incluye bien

D. ¿Qué evidencia apoya esos aspectos? ¿Qué sigue siendo una hipótesis?

HOJA DE TRABAJO · CONTRASTES E INFLUENCIAS

Elige dos contrastes importantes. No tienen que ser opuestos absolutos. Después registra influencias conocidas sin convertirlas en explicaciones únicas.

Contraste 1 · Polo A	Contraste 1 · Polo B

¿Cuándo se vuelve tensa esta relación y qué necesito considerar de ambos lados?

Contraste 2 · Polo A	Contraste 2 · Polo B

¿Cuándo se vuelve tensa esta relación y qué necesito considerar de ambos lados?

Influencias que conozco / influencias que solo sospecho

TABLA DE REGISTRO • MIS APRENDIZAJES CLAVE

Completa la tabla después de revisar todo el mapa. No necesitas llenar cada celda; conserva únicamente los hallazgos que puedas formular con honestidad.

Lo que más me sorprendió	Lo que más me cuesta reconocer	Patrones que se repiten	Nuevas comprensiones	Lo que quiero cultivar

Busca patrones, no sentencias

Si varias observaciones apuntan en la misma dirección, puedes escribir “parece repetirse...”. Evita “soy así porque...” cuando no puedas sostener la causalidad.

La frase de cierre de mi mapa

“Hoy me entiendo como una persona que..., y también..., mientras sigo explorando...”

REFLEXIÓN FINAL • UN MAPA QUE PUEDE CAMBIAR

El objetivo del mapa no es completarlo para siempre. Su valor está en ayudarte a detectar dónde tu autoimagen era demasiado estrecha y qué preguntas merecen seguir abiertas.

¿Qué descubrí al verme como una personalidad más amplia que mis etiquetas principales?

¿Qué parte de mí quiero tratar con más curiosidad y menos juicio?

¿Qué contraste necesito aprender a sostener mejor antes de decidir?

¿Qué explicación sobre mi historia quiero dejar como hipótesis y no como certeza?

Experimento de dos semanas

Elige una sola observación de tu mapa. Durante dos semanas registra tres momentos en los que aparezca. No intentes cambiarla de inmediato. Anota contexto, emoción, conducta y qué necesitabas. Después comprueba si tu hipótesis inicial se mantiene o necesita revisión.

La observación que quiero seguir investigando

Qué datos recogeré para revisarla

CÓMO USAR EL MAPA SIN CONVERTIRLO EN OTRA ETIQUETA

Un buen mapa de esta práctica es amplio, provisional, basado en ejemplos y capaz de admitir incertidumbre.

Señales de una buena práctica

- Distingues hechos, interpretaciones e hipótesis.
- Puedes reconocer cualidades y límites sin convertir ninguno en identidad total.
- No utilizas "Self", "Sombra" o "inconsciente" como explicaciones automáticas.
- Incluyes contexto: una característica puede cambiar según la situación.
- Conservas preguntas abiertas y revisas el mapa cuando aparecen nuevos datos.

Errores frecuentes

"Este mapa representa mi Self"

No. Según Jung, el Self excede la representación consciente completa. Este documento registra solo aquello que hoy puedes reconocer o hipotetizar.

"Si tengo dos tendencias opuestas, una es falsa"

No necesariamente. Pueden aparecer en contextos diferentes o expresar necesidades distintas. Investiga cuándo y cómo aparece cada una.

"Sé de dónde viene, por tanto ya sé por qué soy así"

Un recuerdo o mensaje familiar puede ser relevante sin constituir una explicación causal completa. Mantén separadas influencia e inferencia.

"Integrar significa expresarlo todo"

No. Integrar, en esta práctica, significa poder reconocer algo conscientemente. Privacidad, regulación y límites siguen siendo legítimos.

FUENTES, TRAZABILIDAD Y USO RESPONSABLE

Fuentes primarias de Jung

[1] Jung, C. G. (1951/1968). Aion: Researches into the Phenomenology of the Self. Collected Works of C. G. Jung, Vol. 9, Part II, 2.ª ed. Princeton University Press, trad. R. F. C. Hull. "The Ego", pp. 3-7, y "The Self", pp. 23-35. Jung sitúa el Ego como centro de la conciencia pero no de toda la personalidad, y conceptualiza el Self como una totalidad supraordenada respecto al Ego.

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

[3] Jung, C. G. (1944/1968). Psychology and Alchemy. Collected Works, Vol. 12, 2.ª ed. Princeton University Press. Obra relevante para el simbolismo de totalidad y el desarrollo del concepto de Self en la psicología analítica.

Fuente académica complementaria

[4] Linville, P. W. (1987). "Self-complexity as a cognitive buffer against stress-related illness and depression". Journal of Personality and Social Psychology, 52(4), 663-676. DOI: 10.1037/0022-3514.52.4.663. El artículo formula un modelo cognitivo distinto del junguiano en el que el autoconocimiento puede representarse mediante múltiples autoaspectos. Se cita únicamente para contextualizar que la psicología contemporánea también ha estudiado representaciones multifacéticas del yo; no se equipara self-complexity con el Self de Jung.

Trazabilidad didáctica

La idea de construir un "mapa de totalidad personal", sus seis pasos, niveles de reconocimiento, preguntas, tablas y ejemplos son metodología educativa propia de Universo Tú. No son un test clínico ni un procedimiento formulado por Jung.

Uso responsable

Esta práctica es educativa y de autoobservación. Reconocer facetas diferentes de una misma persona es compatible con la variabilidad normal de la conducta y no implica por sí mismo un trastorno disociativo, "múltiples personalidades" ni un problema del Self.

No utilices este mapa para explicar síntomas psicológicos o físicos, recuerdos traumáticos, despersonalización, alucinaciones, pérdida de contacto con la realidad u otros problemas clínicos. Si aparecen experiencias de este tipo o un malestar intenso y persistente, conviene detener la actividad y buscar valoración profesional cualificada.

No necesitas revelar ninguna parte de tu mapa a otras personas. Puedes reconocer algo y mantenerlo privado. El objetivo es ampliar la comprensión, no aumentar la exposición.

Cierre

Tu mapa no es una sentencia sobre quién eres. Es una herramienta para reconocer que tu autoimagen actual puede ser válida y, al mismo tiempo, incompleta. La tarea no es poseer una definición final, sino aprender a revisar tu relación contigo mismo con más precisión y menos rigidez.

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