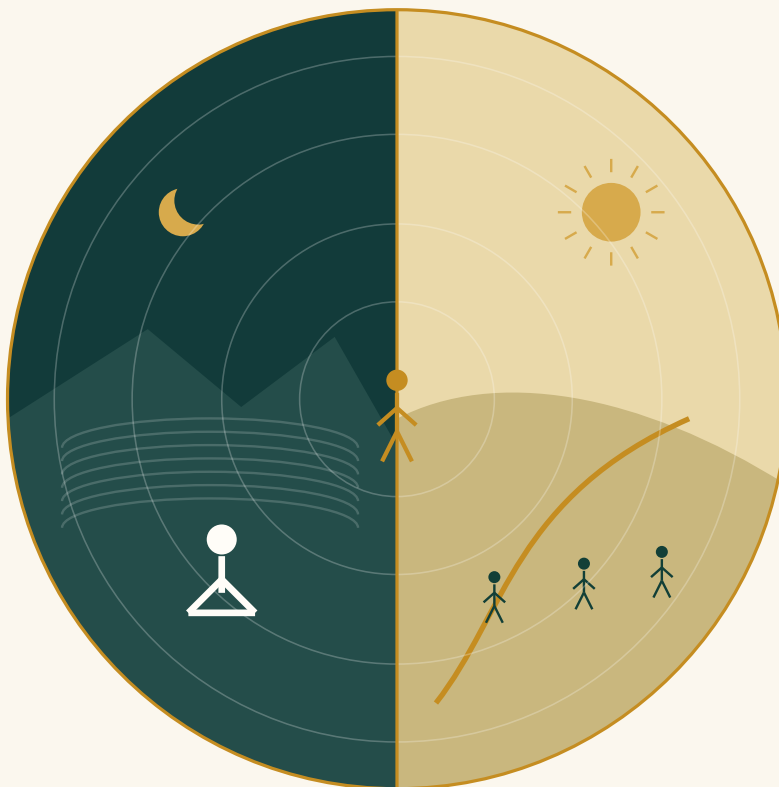


BLOQUE 01B • PSICOLOGÍA ANALÍTICA DE JUNG

PRÁCTICA 15.1

Cómo recupero energía

Cuaderno de observación de 7 días



NO ES UN TEST DE PERSONALIDAD



IDEA CENTRAL

Observa qué actividades, contextos y ritmos se asocian en tu experiencia con mayor o menor vitalidad subjetiva. El objetivo es detectar condiciones, no convertirlas en etiquetas de personalidad.



Cómo usar este cuaderno

Seis movimientos: observar, comparar, formular hipótesis y volver a comprobar.

01



Prepara el espacio

Fija el periodo de observación y tu estado de partida.

02



Recorre tu semana

Reconstruye hechos concretos sin interpretar todavía.

03



Identifica lo que aporta

Localiza momentos asociados con mayor vitalidad, claridad o motivación.

04



Identifica lo que drena

Registra cansancio subjetivo, tensión o dispersión y sus posibles fuentes.

05



Busca patrones

Compara compañía, elección, duración, exigencia y contexto.

06



Formula y prueba

Convierte patrones en hipótesis y diseña uno o dos cambios pequeños.



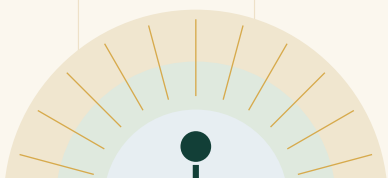
REGLA DE ORO

No conviertas una observación de “esto me drenó” en “por tanto soy introvertido”, ni “esto me activó” en “por tanto soy extravertido”. En Jung, introversión y extraversión describen orientaciones predominantes de la actitud hacia sujeto y objeto; no una teoría de baterías sociales.

Fuente: Jung, C. G. (1921/1923), *Psychological Types*, capítulo X, “General Description of the Types”.

⚡ Qué significa “energía” aquí

Definimos con precisión qué vamos a observar - y qué no.



VITALIDAD SUBJETIVA

En esta práctica “energía” no significa calorías ni una medida médica. La usamos como lenguaje cotidiano para referirnos a la sensación subjetiva de vitalidad: sentirse vivo, disponible, con claridad o con recursos para actuar.



BASE DE INVESTIGACIÓN

Ryan y Frederick (1997) estudiaron la subjective vitality como una experiencia subjetiva de vivacidad y energía. El registro describe cómo te sientes; no diagnostica la causa de ese estado.



CUIDADO CLÍNICO

La fatiga puede relacionarse con sueño, salud física, dolor, estrés, medicación, alimentación, carga laboral y otras variables. Este cuaderno no permite atribuir una causa médica ni psicológica.

Actividad · Qué hacías, con quién y cuánto tiempo.

Antes / después Cómo estabas antes y cómo quedaste después.

Elección · Elegida, necesaria o vivida como obligación.

Exigencia · Simple, compleja, interrumpida o emocionalmente intensa.

Efecto · Claridad, calma, interés, saturación o necesidad de recuperación

Variación · Si el mismo tipo de actividad cambia según contexto o duración.



Paso 1 · Prepara el espacio y fija un punto de partida

Antes de medir nada, ubica la semana en su contexto.



QUÉ VAS A HACER

Elige un momento en el que no tengas que responder de prisa. Para la primera vez, observa los últimos siete días: es un periodo corto para recordar ejemplos concretos y suficientemente amplio para encontrar variaciones.

Antes de mirar actividades, registra cómo estás ahora. Esto ayuda a que la sensación presente no coloree todo el recuerdo.

Contextualiza: sueño, salud, dolor, carga laboral, cambios de horario o cualquier circunstancia excepcional pueden influir en tu vitalidad.

FICHA DE PARTIDA

Vitalidad ahora (0-10) y qué significa ese número para mí

Sueño, salud y nivel general de carga esta semana

Algo excepcional que pueda influir



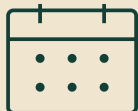
NO BUSQUES UN NÚMERO “CORRECTO”

La escala 0-10 es una ayuda didáctica para comparar tus propios momentos. No es un test validado ni permite compararte clínicamente con otras personas.



Paso 2 · Recorre tu semana sin interpretar todavía

Construye una fotografía factual antes de buscar explicaciones.



7 días

hechos concretos · contexto · antes / después

QUÉ VAS A HACER

Reconstruye la semana mediante hechos concretos. Puedes apoyarte en agenda, calendario o recuerdos claros.

No selecciones solo los momentos que confirman la idea que ya tienes de ti. Incluye actividades sociales, tareas individuales, ocio, trabajo, descanso y desplazamientos.

Para cada actividad registra: qué hiciste, dónde, con quién, duración, grado de elección, vitalidad antes / después y una nota breve.

REGISTRO DE UNA ACTIVIDAD

Actividad / contexto

Duración y grado de elección

Vitalidad antes / después

Qué noté

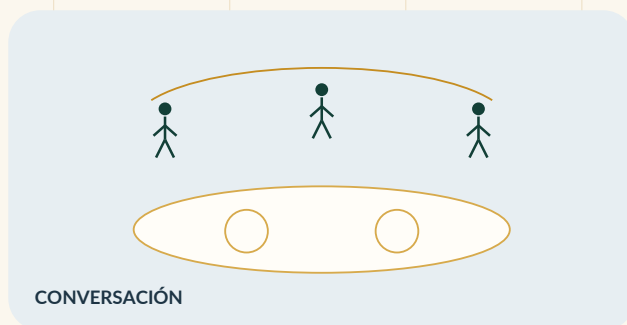
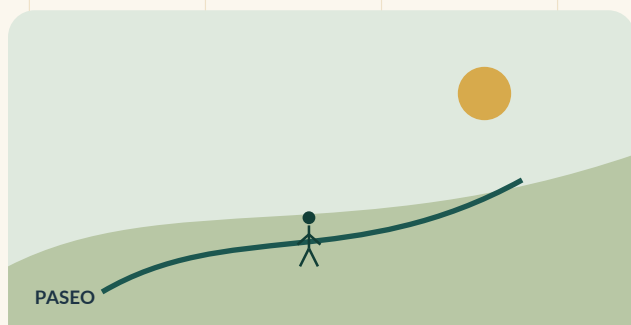


OBSERVA EL DETALLE

“Actividad social” es demasiado amplio. Una reunión tensa con veinte personas y una conversación íntima con un amigo son experiencias distintas. Cuanto más concreta sea la descripción, más útil será el patrón.

⚡ Paso 3 · Identifica lo que te aporta vitalidad

Busca condiciones concretas, no una etiqueta sobre quién eres.



QUÉ VAS A HACER

Busca actividades tras las que tu puntuación sube o después de las que notas claridad, interés, motivación, serenidad o disponibilidad.

No tienen que ser actividades divertidas. Una tarea exigente puede dejar sensación de vitalidad si tiene sentido para ti o te permite concentrarte.

Pregunta qué parte concreta influyó: compañía, calidad de la relación, autonomía, competencia, movimiento, cambio de ambiente, duración o cierre de una tarea.

Distingue entre activación y recuperación: a veces “más energía” significa entusiasmo; otras veces, más calma.

TRES MOMENTOS QUE ME HICIERON BIEN

Actividad 1 que me aportó vitalidad

Actividad 2

Actividad 3

Elemento común que encuentro entre ellas

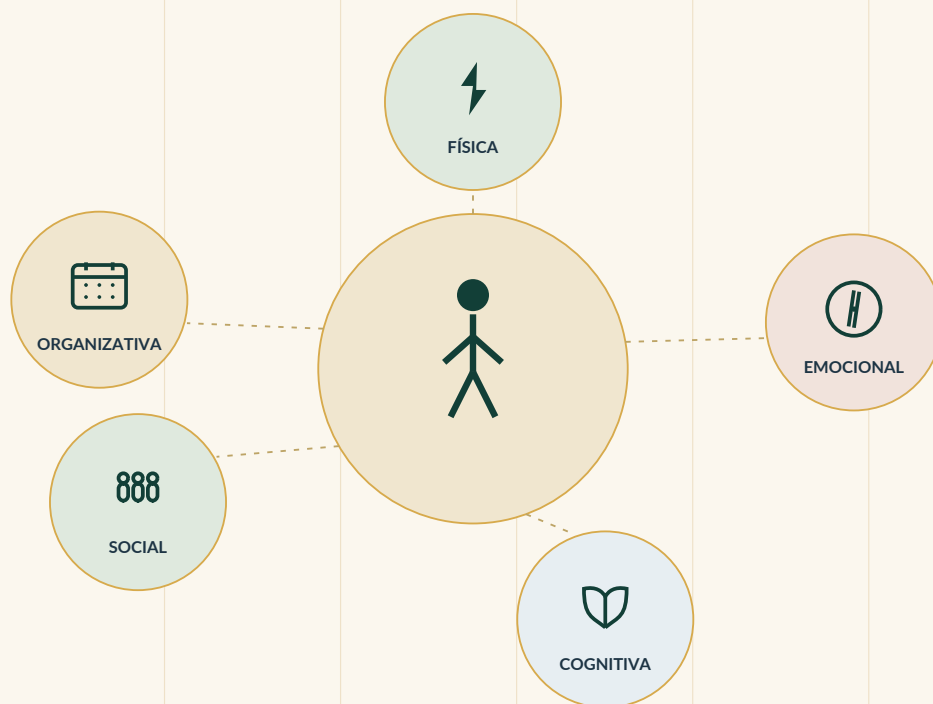


EJEMPLO

“Después de pasear solo me sentí mejor” no demuestra introversión. Tal vez influyeron el movimiento, el aire libre, haber terminado la jornada, el silencio o simplemente necesitar una pausa ese día.

Paso 4 · Identifica lo que te drena

Descompón el cansancio en posibles fuentes de carga.



No conviertas “me drenó” en una explicación causal cerrada. Empieza distinguiendo cinco familias de carga y pregúntate cuál pudo estar presente en esa situación.

SOCIAL

Cantidad de personas, conflicto, superficialidad, exposición, necesidad de agradar.

COGNITIVA

Información, multitarea, decisiones, interrupciones, concentración prolongada.

EMOCIONAL

Preocupación, tensión relacional, incertidumbre, responsabilidad.

FÍSICA

Sueño, dolor, postura, ruido, calor, hambre, desplazamientos.

ORGANIZATIVA

Falta de control, prisas, tareas impuestas, horarios o exceso de duración.

UNA SITUACIÓN QUE ME DRENÓ · ¿Qué ocurrió y qué fuentes de carga pudieron influir?

Paso 5 · Busca patrones, no etiquetas

Compara condiciones que se repiten y separa contexto de identidad.

VARIABLES A COMPARAR

Compañía · solo / con otras personas

Tamaño · pocas / muchas personas

Relación · cercana / superficial / evaluativa

Elección · elegida / necesaria / impuesta

Estructura · previsible / imprevisible

Atención · concentración / interrupciones

Duración · corta / prolongada

Momento · mañana / tarde / noche

Sentido · propósito claro / poco significado

MIS TRES PATRONES MÁS CLAROS

1

2

3

888

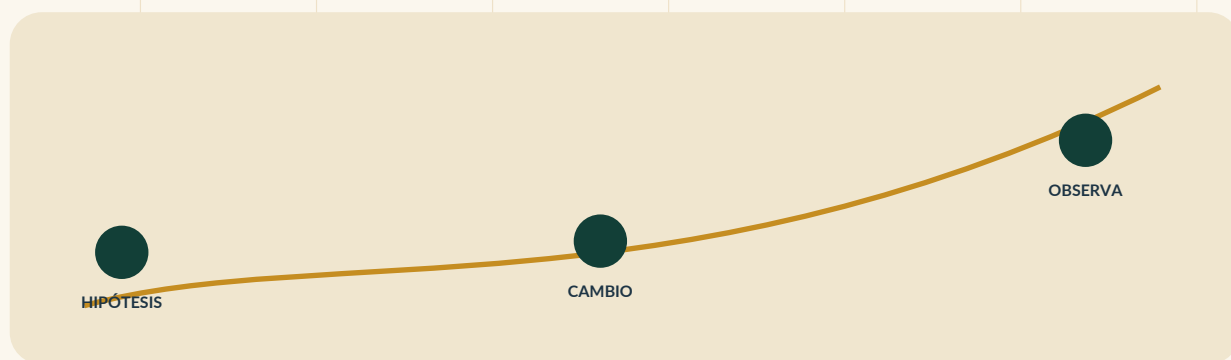
CONTRASTE CON LA INVESTIGACIÓN

La respuesta a la interacción social no se divide de forma simple en “extravertidos se cargan / introvertidos se descargan”. Duffy et al. (2018) encontraron que muchas personas con menor extraversión también mostraron aumento de afecto positivo tras socializar. Importan expectativas, calidad de la interacción y contexto.

PLOS ONE, 13(7), e0199146.

Paso 6 · Formula hipótesis y diseña cambios pequeños

La meta no es tener siempre energía: es obtener información más fiable.



QUÉ VAS A HACER

Convierte los patrones en hipótesis concretas. Una buena hipótesis puede comprobarse y puede resultar equivocada.

Demasiado amplia: "La gente me drena".

Más útil: "Las reuniones grandes de más de una hora, con muchas interrupciones y poca participación, suelen dejarme más agotado que las conversaciones pequeñas y elegidas".

Después diseña uno o dos experimentos pequeños: reducir duración, añadir una pausa, cambiar el momento del día, alternar una tarea intensa con una restauradora o proteger un bloque de concentración.

MI PRIMER EXPERIMENTO

Hipótesis que quiero comprobar

Pequeño cambio que probaré

Qué observaré antes y después

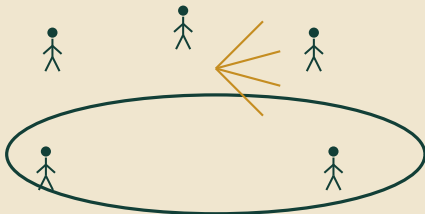


CRITERIO DE ÉXITO

No es "sentirme siempre con energía". El criterio es obtener información más fiable sobre lo que te ayuda y poder tomar decisiones un poco más ajustadas a tus necesidades reales.

888 Ejemplo desarrollado A · Cuando “estar solo” parece recuperar

Caso didáctico ficticio: el dato observado no es todavía una explicación sobre personalidad.



REUNIÓN · 2 h · 12 personas · interrupciones

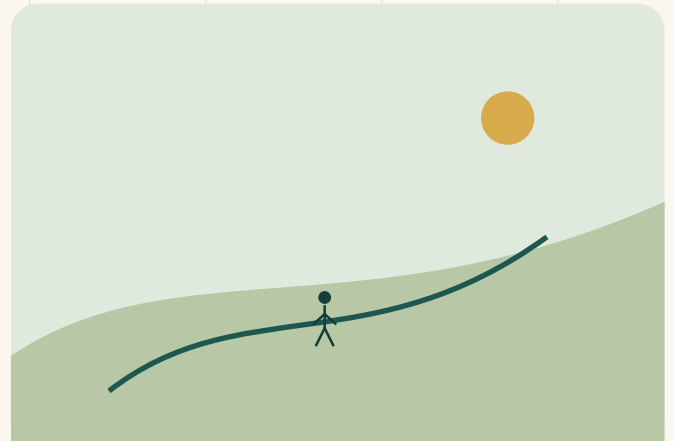
ANTES / DESPUÉS

6 → 3



PRIMERA CONCLUSIÓN

“Las personas me drenan y la soledad me recarga”.



PASEO · 25 min · solo · movimiento + pausa

ANTES / DESPUÉS

3 → 6



REVISIÓN

El paseo incluye movimiento, silencio, cambio de ambiente y ausencia de tareas. La reunión es larga, evaluativa y cognitivamente fragmentada.



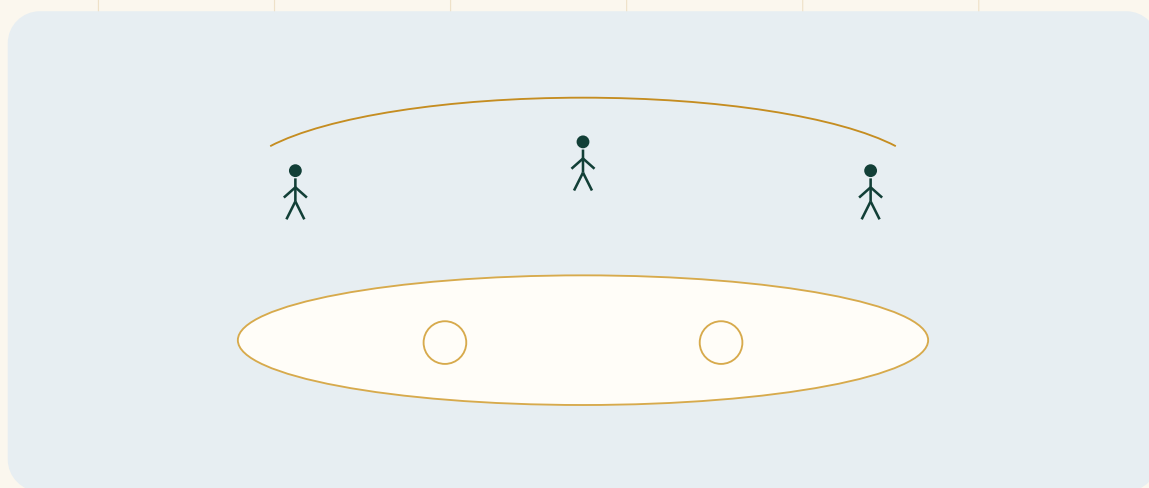
HIPÓTESIS REVISADA

“Las reuniones largas y fragmentadas me saturan; una pausa con movimiento y pocas demandas me ayuda a recuperar claridad”. Qué aprendemos: el efecto existe; lo que todavía no sabemos es por qué. La práctica separa el dato observado de la interpretación sobre personalidad.



888 Ejemplo desarrollado B · Una interacción social que aporta vitalidad

Caso ficticio: la experiencia puede contradecir el estereotipo que teníamos sobre nosotros.



4 → 7 vitalidad subjetiva antes / después



QUÉ NOTA

Más animado, conectado y con ganas de continuar el día.



QUÉ EVITA CONCLUIR

“Entonces soy extravertido”.



VARIABLES QUE OBSERVA

Relación cercana, elección, conversación significativa, grupo pequeño, ausencia de presión evaluativa.



HIPÓTESIS

“Las interacciones sociales de confianza y con pocas personas pueden aportarme vitalidad aunque no me apetezcan los grupos grandes”.



Registro de 7 días · Días 1 a 4

Una o dos observaciones al día bastan. Elige actividades representativas.



Día / actividad	Con quién / dónde	Elegida / necesaria	Antes 0-10	Después 0-10	Qué noté
Día 1 _____	_____ _____	_____	---	---	_____ _____
Día 2 _____	_____ _____	_____	---	---	_____ _____
Día 3 _____	_____ _____	_____	---	---	_____ _____
Día 4 _____	_____ _____	_____	---	---	_____ _____



RECUERDA

No necesitas registrar todo. Si una actividad parece importante, anota también duración, grado de elección y cualquier factor que pueda haber influido (sueño, dolor, ruido, prisa, conflicto, etc.).



Registro de 7 días · Días 5 a 7 + síntesis

Completa la semana y empieza a observar repeticiones.

Día / actividad	Con quién / dónde	Elegida / necesaria	Antes	Después	Qué noté
Día 5 _____	_____ _____	_____	---	---	_____ _____
Día 6 _____	_____ _____	_____	---	---	_____ _____
Día 7 _____	_____ _____	_____	---	---	_____ _____

SÍNTESIS DE LA SEMANA

●

Lo que más me aportó vitalidad

●

Lo que más me drenó

●

Lo que todavía no tengo claro



Matriz de condiciones

Compara cuatro actividades y descubre qué variables parecen pesar más que “social / no social”.

Actividad	Pocas / muchas personas	Elegida / impuesta	Previsible / imprevisible	Alta / baja exigencia	Efecto final



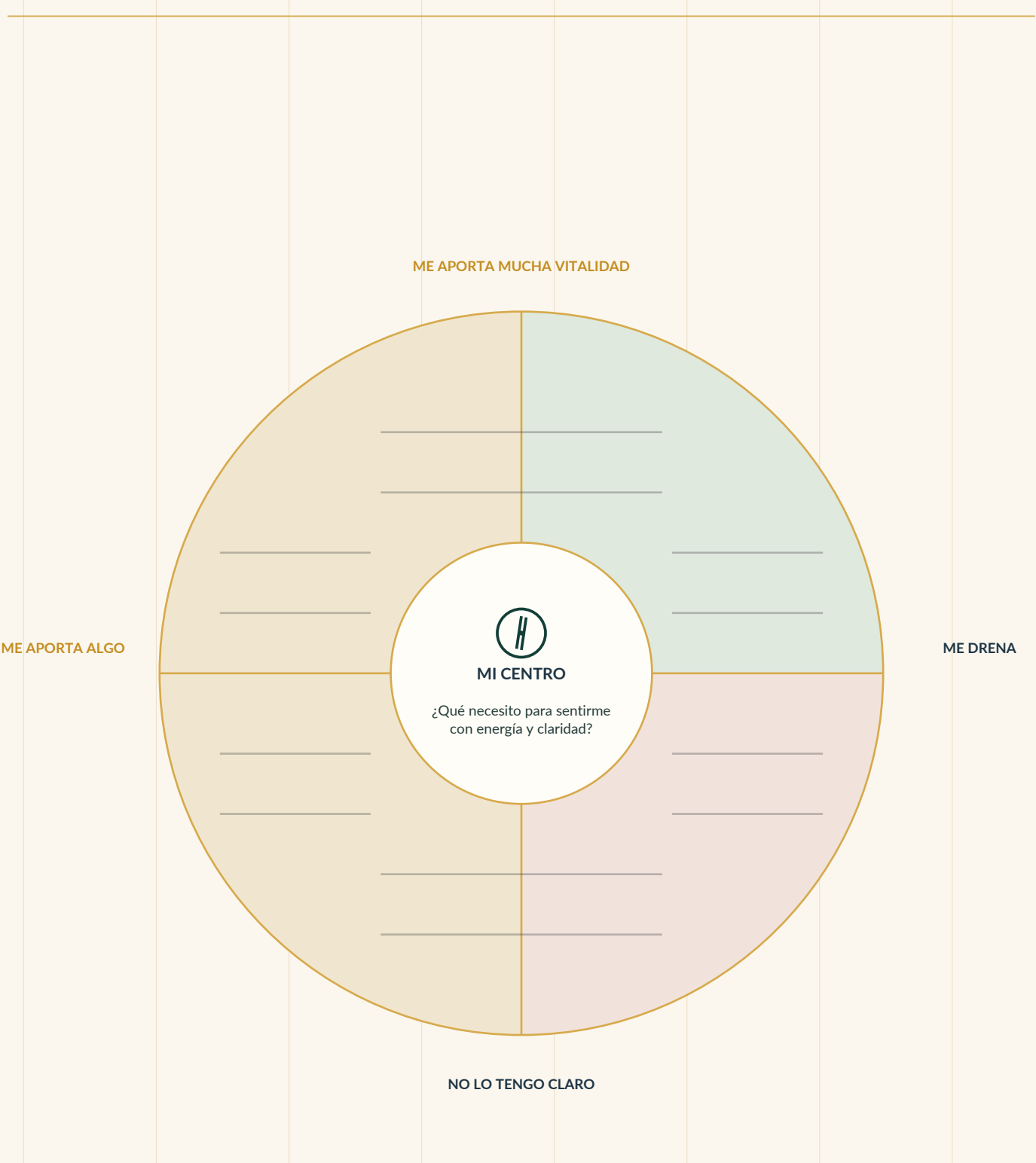
¿QUÉ VARIABLE PARECE EXPLICAR MEJOR MIS CAMBIOS DE VITALIDAD ESTA SEMANA?



¿QUÉ VARIABLE CREÍA IMPORTANTE Y AHORA PARECE MENOS CLARA?

Mi mapa de energía

Coloca actividades concretas en el área que mejor describa tu experiencia actual.



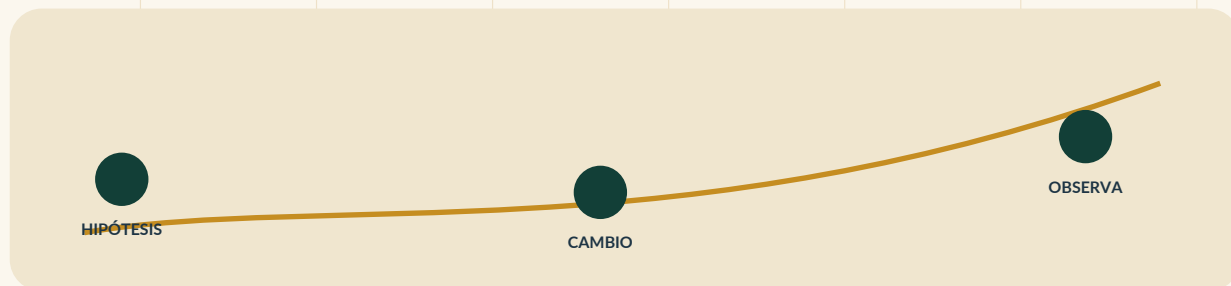
RECUERDA

El mapa representa observaciones de un periodo concreto. No define tu personalidad ni tu valor, y puede cambiar. Si una actividad depende mucho del contexto, puedes escribirla en más de una zona.



Mi plan de acción · dos cambios pequeños

No conviertas el autocuidado en otra obligación: prueba, observa y ajusta.



1

EXPERIMENTO 1

Qué haré exactamente

Cuándo / dónde

Qué observaré antes y después

Cómo sabré si me resultó útil

2

EXPERIMENTO 2

Qué haré exactamente

Cuándo / dónde

Qué observaré antes y después

Cómo sabré si me resultó útil



BUENA PLANIFICACIÓN

“Voy a cuidarme más” es demasiado vago. “Después de la reunión del jueves caminaré 20 minutos sin llamadas y registraré mi vitalidad antes y después” permite aprender algo.



Interpretar sin encerrarte en una etiqueta

Qué puede sugerir tu registro - y qué no demuestra por sí solo.

OBSERVACIÓN	LECTURA PRUDENTE
"Me siento bien estar solo"	Puede reflejar descanso, concentración o reducción de demandas; no demuestra por sí sola introversión.
"Me siento bien estar con gente"	Puede depender de confianza, calidad de la relación, actividad y elección; no demuestra por sí sola extraversión.
"Los grupos grandes me agotan"	Pueden intervenir ruido, exposición, duración, multitarea o tensión social.
"Necesito hacer algo para activarme"	Puede reflejar momento del día, sueño, movimiento o interés, además de personalidad.
"Esto antes me ayudaba y ahora no"	Tus necesidades y circunstancias pueden cambiar; el mapa debe actualizarse.



PUENTE CON JUNG

En Psychological Types, Jung describe introversión y extraversión como mecanismos u orientaciones predominantes, no como conductas absolutas. Hablamos de predominio, no de exclusividad.



CUÁNDO ESTE MAPA NO ES SUFICIENTE

Si el agotamiento es persistente, intenso o nuevo, interfiere con tu vida o se acompaña de otros síntomas, no lo atribuyas automáticamente a personalidad. Si la interacción social provoca miedo intenso o evitación, tampoco lo expliques solo como introversión.

Fuente junguiana: Jung, C. G. (1921/1923), Psychological Types, capítulo X.

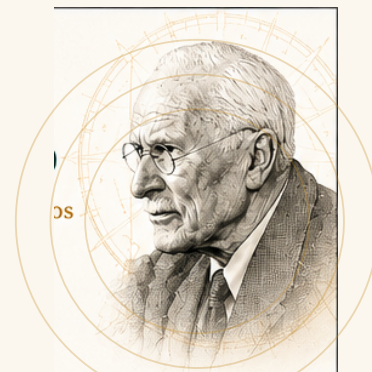


Fuentes de primer nivel y trazabilidad

Qué sustenta el contenido y qué partes son metodología didáctica de Universo Tú.

1 · FUENTE PRIMARIA JUNGUIANA

Jung, C. G. (1921/1923). Psychological Types. Posteriormente, Collected Works of C. G. Jung, Vol. 6. Para esta práctica se utiliza especialmente el capítulo X, "General Description of the Types", donde describe las actitudes extravertida e introvertida y su relación con objeto y factor subjetivo.



2 · VITALIDAD SUBJETIVA

Ryan, R. M., & Frederick, C. M. (1997). "On Energy, Personality, and Health: Subjective Vitality as a Dynamic Reflection of Well-Being". *Journal of Personality*, 65(3), 529-565. doi:10.1111/j.1467-6494.1997.tb00326.x.

3 · INTERACCIÓN SOCIAL Y MENOR EXTRAVERSIÓN

Duffy, K. A., Helzer, E. G., Hoyle, R. H., Fukukura Helzer, J., & Chartrand, T. L. (2018). "Pessimistic expectations and poorer experiences: The role of (low) extraversion in anticipated and experienced enjoyment of social interaction". *PLOS ONE*, 13(7), e0199146. doi:10.1371/journal.pone.0199146.

4 · PERSONALIDAD CONTEMPORÁNEA

Soto, C. J., & John, O. P. (2017). "The Next Big Five Inventory (BFI-2): Developing and Assessing a Hierarchical Model With 15 Facets to Enhance Bandwidth, Fidelity, and Predictive Power". *Journal of Personality and Social Psychology*, 113(1), 117-143. doi:10.1037/pspp0000096.



NOTA DE RIGOR

La secuencia de seis pasos, las escalas 0-10, el mapa por zonas, las preguntas, los ejemplos y las hojas de registro son material didáctico creado por Universo Tú. No constituyen un protocolo formulado por Jung ni una prueba psicométrica validada.