



BLOQUE 01B · PSICOLOGÍA ANALÍTICA DE JUNG

Contextos que me abren o me saturan

Capítulo 15 · Práctica 2 · Guía del mapa de acción



Una herramienta para observar con más precisión qué condiciones favorecen tu presencia, tu curiosidad y tu disponibilidad, y cuáles tienden a generar sobrecarga o necesidad de regulación.

IDEA CENTRAL

No buscamos decidir rápidamente «cómo soy». Buscamos descubrir qué ocurre en mí, en qué condiciones ocurre y qué pequeños ajustes puedo probar.

Material educativo de autorreflexión. Esta práctica no es un test de personalidad ni un instrumento diagnóstico.

Antes de empezar

Este PDF explica paso a paso el mapa de acción de la Práctica 2. Está diseñado para que puedas usarlo como una guía de observación, no como una etiqueta sobre tu personalidad. La actividad se inspira en la atención que la psicología analítica de Jung presta a la relación entre el mundo exterior y la experiencia subjetiva, pero no es una práctica creada por Jung ni pretende reproducir un instrumento junguiano histórico.

En *Psychological Types*, Jung desarrolla las actitudes de introversión y extraversión como orientaciones psicológicas complejas. Por eso evitamos la simplificación popular de «introvertido = la gente le quita energía» y «extravertido = la gente le da energía». Además, la investigación contemporánea distingue constructos relacionados con la sensibilidad a la estimulación de la introversión social.

Objetivo de la práctica

Construir un mapa personal y provisional de condiciones que te ayude a reconocer: qué contextos tienden a abrirte, cuáles tienden a saturarte, qué factores concretos parecen influir, cuál es tu primera señal de sobrecarga y qué pequeño cambio puedes experimentar.

Modalidad	Tiempo orientativo	Material
Individual, con observación de experiencias reales.	30-45 min para la primera revisión + registros breves posteriores. Es una propuesta editorial de Universo Tú, no un protocolo clínico.	Mapa de acción, lápiz o notas digitales y 5-10 situaciones recientes.



Regla de lectura: describe antes de interpretar. Una situación concreta aporta más información que una etiqueta general. «Cena de tres horas, después del trabajo, con diez personas y mucho ruido» es más útil que «las reuniones me agotan».

IMPORTANTE

La saturación se usa aquí como término descriptivo de sobrecarga percibida. No equivale por sí sola a un diagnóstico, a una categoría clínica ni a un tipo psicológico.

El mapa de acción completo

La imagen 4:5 resume el recorrido entero. Puedes consultarla como brújula visual y volver a esta guía cuando necesites comprender con más detalle un paso.



MAPA DE ACCIÓN

PRÁCTICA 2 · CONTEXTOS QUE ME ABREN O ME SATURAN

Tus pasos para transformar la observación en comprensión y en pequeñas decisiones que mejoran tu día a día.

LOS 12 PASOS

1



Elige situaciones reales
5 a 10 contextos recientes.

2



Describe el contexto
Entorno físico, social y características de la situación.

3



Recuerda cómo llegaste
Tu estado previo influye en lo que ocurrió.

4



Observa 4 canales
Cuerpo, atención, emoción e impulso.

5



Observa cómo saliste
Inmediatamente después y aprox. una hora después.

6



Clasifica el contexto
Me abre / Neutro / Me satura. Leve, mod. o int.

7



Busca el ingrediente
¿Qué elemento concreto marcó la diferencia?

8



Compara varios contextos
Usa tu tabla para ver patrones reales.

9



Busca patrones
Espacio, personas, tiempo, control y sentido.

10



Localiza tu primera señal
Detecta la señal temprana de saturación.

11



Identifica qué te abre
¿Qué condiciones favorecen tu apertura y disponibilidad?

12



Haz un experimento
Cambia una variable y observa el resultado.

1. MI MAPA GENERAL
Después de observar varios contextos, completa:

- Los contextos que tienden a abrirme tienen en común...
- Los contextos que tienden a saturarme tienen en común...
- Lo que más influye parece ser...
- Mi primera señal de saturación suele ser...
- Algo que me ayuda a permanecer disponible es...
- Un pequeño cambio que quiero probar es...

2. MI TABLA DE PATRONES CLAVE
¿Qué elementos del contexto marcan la diferencia para mí?

Elemento del contexto Ej: ruido, duración, número de personas, control, interés...	Cuando está así... (ejemplo)	¿Cómo suele afectarme? (abre / neutro / satura)	Nivel (leve / moderado / intenso)	Qué haré o probaré (acción)

3. MI SEMÁFORO PERSONAL DE ENERGÍA
Qué significan estos colores para mí y qué acciones me ayudan.

ME ABRE

Señales que experimento:

-
-
-

Qué me ayuda a mantenerlo:

NEUTRO

Señales que experimento:

-
-
-

Qué me ayuda a equilibrarlo:

ME SATURA

Señales que experimento:

-
-
-

Qué me ayuda a regularlo:

4. PLAN DE ACCIÓN: MI PRÓXIMO EXPERIMENTO
Diseño un pequeño cambio y observo el resultado.

Contexto que quiero explorar		Después del experimento ¿Qué ocurrió realmente? ¿Qué aprendí?
Variable que voy a cambiar		
Cómo la cambiaré (acción concreta)		
¿Qué espero que ocurra?		
¿Cómo lo mediré? (qué observaré)		
¿Cuándo lo probaré?		

RECUERDA
No se trata de evitar todo lo que satura ni de buscar solo lo que abre. Se trata de elegir con más conciencia, ajustar lo que puedes y recuperar tu equilibrio cuando lo necesitas.

COMPASIÓN
Tus necesidades cambian según el día, el momento y tu historia. Observa con amabilidad y curiosidad. El mapa no eres tú: es una herramienta para acompañarte.

“
Conócete no es reducir tu mundo, es poder habitarlo con mayor conciencia.
”

Mapa de acción de la Práctica 2. Los 12 pasos conducen desde la observación de situaciones reales hasta un pequeño experimento personal.

Los 12 pasos · Primera parte

1

Elige situaciones reales

Trabajar con hechos recientes, no con ideas generales.

Selecciona entre cinco y diez situaciones recientes de ámbitos distintos: trabajo, familia, amistades, ocio, movimiento, soledad o espacios públicos. Formula cada situación de manera concreta: qué ocurrió, dónde, con quién y durante cuánto tiempo. Evita frases amplias como «estar con gente» o «trabajar».

Pregunta clave: ¿Qué situaciones recientes quiero comprender mejor?

Ejemplo: «Comida del domingo con ocho familiares durante tres horas» en lugar de «las reuniones familiares».

2

Describe el contexto

Separar las condiciones observables de tu valoración posterior.

Anota elementos del entorno físico y social: ruido, luz, movimiento, número de personas, interrupciones, espacio disponible, exigencia de hablar o escuchar, posibilidad de hacer pausas, duración prevista, grado de elección y nivel de interés. No escribas todavía si fue «bueno» o «malo».

Pregunta clave: ¿Qué había realmente en la situación?

Ejemplo: «Restaurante lleno, música alta, conversaciones simultáneas y sin posibilidad fácil de salir».

3

Recuerda cómo llegaste

No atribuir al contexto algo que ya estaba ocurriendo antes.

Registra tu estado previo. Cansancio, sueño, preocupación, hambre, calma, ilusión, carga mental o varias horas de interacción previa pueden modificar la experiencia posterior. El mismo contexto no tiene por qué afectarte igual todos los días.

Pregunta clave: ¿Cómo estaba yo antes de entrar en esta situación?

Ejemplo: «Había trabajado todo el día y había dormido poco».

Los 12 pasos · Segunda parte

4

Observa cuatro canales

Ampliar la observación más allá de «me gustó / no me gustó».

Revisa cuatro canales: cuerpo (tensión, respiración, inquietud, relajación), atención (claridad, dispersión, pérdida del hilo), emoción (curiosidad, alegría, irritación, ansiedad, aburrimiento) e impulso (quedarme, participar, bajar el ritmo, salir, buscar silencio). No necesitas sentir algo en los cuatro; solo registrar lo que aparezca.

Pregunta clave: ¿Qué cambió en mi cuerpo, mi atención, mi emoción y mi impulso?

Ejemplo: «Al principio estaba curioso; después empecé a perder el hilo y a tensar los hombros».

5

Observa cómo saliste

Distinguir la experiencia durante la actividad de su efecto posterior.

Anota cómo estabas al terminar y, si puedes, cómo te encontrabas aproximadamente una hora después. Una actividad puede ser agradable y requerir recuperación, o puede ser exigente y dejarte satisfecho y despejado. Placer, esfuerzo y recuperación no son exactamente lo mismo.

Pregunta clave: ¿Qué efecto tuvo esta situación cuando terminó?

Ejemplo: «Disfruté la conversación, pero al llegar a casa necesitaba veinte minutos de silencio».

6

Clasifica el contexto

Crear una referencia sencilla para comparar experiencias.

Marca provisionalmente ME ABRE, NEUTRO o ME SATURA. Añade si el efecto fue leve, moderado o intenso. Usa «me abre» cuando observas más presencia, curiosidad, claridad o disponibilidad; «me satura» cuando aparecen señales claras de sobrecarga o necesidad de reducir demandas. Esta clasificación es cualitativa: no es una escala validada.

Pregunta clave: ¿Cómo describiría el efecto global de esta situación sobre mí?

Ejemplo: «Me satura de forma moderada, pero solo a partir de la segunda hora».



ME ABRE



NEUTRO



ME SATURA

Los 12 pasos · Tercera parte

7

Busca el ingrediente

Pasar de una etiqueta global a una variable concreta.

Pregunta qué elemento marcó realmente la diferencia: duración, ruido, cantidad de personas, conversaciones simultáneas, falta de pausas, incertidumbre, cansancio previo, interés, presión social o ausencia de control. Puedes formular más de una hipótesis, pero evita darla por cierta antes de compararla.

Pregunta clave: ¿Qué elemento concreto podría explicar mejor el cambio que observé?

Ejemplo: De «las fiestas me saturan» a «me cuesta mantenerme disponible cuando coinciden ruido alto, muchas conversaciones y varias horas seguidas».

8

Compara varios contextos

Distinguir patrones de excepciones.

Repite el proceso con varias situaciones. Coloca los registros uno junto a otro y compara lo que se repite y lo que cambia. Una sola experiencia puede estar condicionada por circunstancias excepcionales; varias observaciones permiten formular hipótesis más prudentes.

Pregunta clave: ¿Qué aparece repetidamente en situaciones distintas?

Ejemplo: «Los grupos pequeños me resultan muy diferentes de los grupos grandes cuando el ruido es parecido».

9

Busca patrones

Organizar la información por dimensiones útiles.

Observa posibles patrones de espacio (ruido, movimiento, orden), personas (número, familiaridad), tiempo (duración, hora), control (poder salir, hacer pausas, conocer el plan) y sentido (interés, elección, propósito). No conviertas un patrón provisional en una identidad fija.

Pregunta clave: ¿Qué condiciones se repiten cuando estoy más disponible o más sobrecargado?

Ejemplo: «La duración y la posibilidad de hacer una pausa parecen influir más que el número de personas por sí solo».

Los 12 pasos · Cuarta parte

10

Localiza tu primera señal

Reconocer la sobrecarga antes de llegar al agotamiento.

Busca la primera señal que suele aparecer: respuestas más cortas, tensión, pérdida del hilo, irritabilidad, mirada dispersa, deseo de consultar el teléfono, necesidad de silencio o ganas de salir. La señal temprana es más útil que observarte solo cuando ya estás completamente saturado.

Pregunta clave: ¿Cuál suele ser mi primera señal de que necesito regular la carga?

Ejemplo: «Empiezo a responder de forma más breve y me cuesta seguir dos conversaciones».

11

Identifica qué te abre

Conocer también las condiciones que favorecen disponibilidad y presencia.

Observa cuándo aparecen curiosidad, claridad, conexión, creatividad o ganas de participar. No presupongas que «abrirse» significa estar tranquilo o solo: un entorno intenso puede resultarte estimulante si las condiciones encajan contigo en ese momento.

Pregunta clave: ¿Qué condiciones favorecen mi presencia, curiosidad y disponibilidad?

Ejemplo: «Las conversaciones individuales sobre temas que me interesan suelen dejarme más despierto que antes».

12

Haz un experimento

Transformar la observación en aprendizaje práctico.

Escoge un contexto valioso que tienda a saturarte y modifica una sola variable: duración, lugar, momento del día, tamaño del grupo, pausa, nivel de ruido o preparación previa. Anota qué esperas, qué observarás y qué ocurrió realmente. Si el resultado no confirma tu hipótesis, también has aprendido.

Pregunta clave: ¿Qué pequeño cambio puedo probar para comprobar una hipótesis?

Ejemplo: «Misma reunión, pero con una pausa a mitad. Observaré atención, tensión corporal y estado al terminar».

Las cuatro zonas de síntesis del mapa

Después de recorrer los 12 pasos, el mapa te invita a condensar la información. Estas cuatro zonas no añaden un diagnóstico: convierten los registros en una síntesis útil.

1 · Mi mapa general

Resume en seis frases qué contextos tienden a abrirte o saturarte, qué variable parece influir más, cuál es tu primera señal, qué te ayuda a mantenerte disponible y qué cambio quieres probar.

2 · Mi tabla de patrones clave

Separa las variables importantes: ruido, duración, número de personas, control, interés, cansancio previo, interrupciones u otras. Para cada una, anota cuándo aparece, cómo te afecta, con qué intensidad y qué acción probarás.

3 · Mi semáforo personal de energía

Define tus señales propias de ME ABRE, NEUTRO y ME SATURA. El semáforo no pretende puntuarte: sirve para reconocer estados y necesidades con rapidez.

4 · Plan de acción: mi próximo experimento

Elige un contexto, cambia una sola variable y establece qué observarás. Después registra qué ocurrió realmente y qué aprendiste.

Una regla útil

Evita escribir «personas que me dan energía / personas que me quitan energía». Esa formulación puede ser injusta y poco precisa. Describe mejor la situación: qué estaba pasando, qué demandas había, cuánto duró y qué sucedió en ti.

Más preciso: «Después de dos horas en una conversación grupal con ruido y sin pausas, empiezo a perder concentración y necesito reducir estímulos».

Ejemplo completo de uso

Este ejemplo es ficticio y solo muestra cómo razonar con el mapa. No representa un resultado «correcto».

Elemento	Registro de ejemplo
Situación	Cena con ocho amigos en un restaurante lleno.
Cómo llegué	Jornada laboral larga y poco descanso la noche anterior.
Contexto	Música alta, varias conversaciones simultáneas, tres horas de duración, mucha gente alrededor.
Cuerpo	Bien al principio; después tensión en hombros y deseo de moverme.
Atención	Primera hora: normal. Más tarde: dificultad para seguir varias conversaciones.
Emoción	Entusiasmo inicial; luego irritabilidad con el ruido.
Impulso	Quedarme al principio; después salir unos minutos.
Al terminar	Necesidad de silencio, aunque la cena había sido agradable.
Clasificación	ME SATURA, moderado, sobre todo en la segunda mitad.
Hipótesis	La combinación de cansancio previo + duración + ruido puede ser más relevante que «estar con gente».
Experimento	En una próxima ocasión, mantener la actividad social pero elegir un local más tranquilo. Observar si cambia la atención y el cansancio posterior.

Qué enseña este ejemplo

La conclusión prudente no sería «soy introvertido» ni «socializar me agota». El mapa permite formular una hipótesis más específica: la experiencia parece cambiar cuando coinciden cansancio, duración y estimulación ambiental. Esa hipótesis puede ponerse a prueba modificando una variable.

Cómo interpretar el mapa sin convertirlo en una etiqueta

El valor de esta práctica está en la precisión. Un mapa útil describe condiciones y señales; un mapa pobre termina convirtiéndose en una lista de conclusiones rígidas sobre uno mismo.

Evita	Prueba a formularlo así
«La gente me agota».	«Después de varias horas de interacción continua empiezo a necesitar una pausa, especialmente si llego cansado».
«Necesito estar siempre solo para recuperarme».	«Quiero comprobar qué tipo y duración de pausa me ayudan realmente a recuperar disponibilidad».
«Este lugar es malo para mí».	«En este lugar aparecen ciertas condiciones -ruido, movimiento, falta de control- que tienden a aumentar mi carga».
«Como me saturé una vez, siempre me pasará».	«Voy a comparar varias experiencias antes de hablar de un patrón».
«Esto demuestra mi tipo psicológico».	«Esto describe una respuesta situacional; no determina por sí solo un tipo junguiano ni un diagnóstico».

Tres criterios para una conclusión de calidad

- Es específica: nombra la condición concreta, no una etiqueta general.
- Es provisional: admite que el patrón puede cambiar según el día, el descanso y el contexto.
- Es comprobable: permite diseñar un pequeño experimento y observar qué sucede.

NO CONFUNDIR

La sensibilidad de procesamiento sensorial y la introversión social no son conceptos equivalentes. La investigación clásica de Aron y Aron (1997) encontró independencia parcial entre ambos.

Ficha breve de observación · para imprimir

Utiliza una ficha por situación. No necesitas completarla de forma perfecta: basta con anotar lo suficiente para poder comparar después.

Situación concreta

Cómo llegué (estado previo)

Contexto físico y social

Cuerpo

Atención

Emoción

Impulso

Cómo salí / cómo estaba después

Clasificación: ME ABRE / NEUTRO / ME SATURA + intensidad

Factor o ingrediente que parece importante

Mi próximo experimento · para imprimir

Elige un cambio pequeño. Si cambias muchas variables a la vez, será más difícil saber qué produjo el resultado.

Contexto que quiero explorar

Variable que voy a cambiar

Cómo la cambiaré (acción concreta)

Qué espero que ocurra

Qué observaré para saberlo

Cuándo lo probaré

Después: ¿qué ocurrió realmente?

¿Qué aprendí?

Fundamento y fuentes

Esta práctica es una herramienta educativa original de Universo Tú. Su estructura concreta -los 12 pasos, el semáforo y el pequeño experimento- no procede de un protocolo de Jung. Se apoya, de forma prudente, en conceptos de psicología analítica y en literatura científica sobre diferencias individuales, atención, estimulación y contexto.

Jung, C. G. (1971). *Psychological Types* (R. F. C. Hull, trad.). *Collected Works of C. G. Jung*, Vol. 6. Princeton University Press. Obra original publicada en 1921.

Aron, E. N., & Aron, A. (1997). Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 345-368. DOI: 10.1037/0022-3514.73.2.345. PMID: 9248053.

Jafari, M. J., Khosrowabadi, R., Khodakarim, S., & Mohammadian, F. (2019). The Effect of Noise Exposure on Cognitive Performance and Brain Activity Patterns. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 7(17), 2924-2931. DOI: 10.3889/oamjms.2019.742. PMID: 31844459.

Ohly, H., White, M. P., Wheeler, B. W., Bethel, A., Ukoumunne, O. C., Nikolaou, V., & Garside, R. (2016). Attention Restoration Theory: A systematic review of the attention restoration potential of exposure to natural environments. *Journal of Toxicology and Environmental Health, Part B: Critical Reviews*, 19(7), 305-343. DOI: 10.1080/10937404.2016.1196155. PMID: 27668460.

Killgore, W. D. S. (2010). Effects of sleep deprivation on cognition. *Progress in Brain Research*, 185, 105-129. DOI: 10.1016/B978-0-444-53702-7.00007-5. PMID: 21075236.

Nota de rigor

La investigación citada ayuda a contextualizar la influencia de variables como la estimulación, el ruido, la atención o el estado previo, pero no permite establecer reglas universales sobre qué ambiente será adecuado para cada persona. Por ese motivo, el mapa propone observación repetida y formulaciones provisionales.

Si una situación provoca malestar intenso, persistente o interfiere de forma importante en tu vida cotidiana, esta actividad no sustituye una valoración profesional.

«Conocerte no es reducir tu mundo.
Es poder habitarlo con mayor consciencia.»



© Universo Tú · Material educativo creado por Universo Tú.

Documento de autorreflexión. No constituye una prueba psicológica estandarizada, un diagnóstico ni sustituye la valoración de un profesional de la salud mental.