

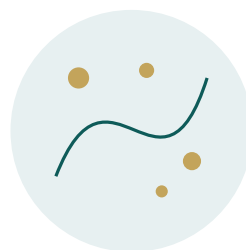
BLOQUE 01B · PSICOLOGIA ANALITICA DE JUNG

Cómo percibo: sensación e intuición

Capítulo 16 · Práctica 1 · Guía completa del mapa de acción



SENSACION: lo presente



INTUICION: lo posible

Una práctica para aprender a diferenciar, en situaciones reales, lo que percibes directamente de las posibilidades, asociaciones e impresiones que aparecen a continuación. No se trata de elegir una función mejor que otra, sino de observar cómo colaboran y dónde tiendes a confundirlas.

IDEA CENTRAL

Primero describe. Después interpreta. Luego compara. Esta secuencia no convierte la sensación y la intuición en compartimentos puros; sirve para entrenar una distinción práctica entre dato percibido y posibilidad inferida.

© Universo Tú · Material educativo creado por Universo Tú.

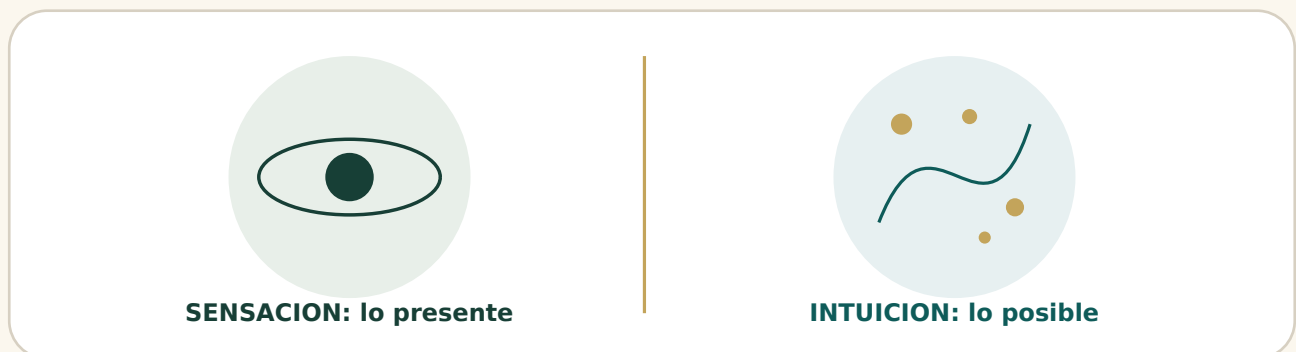
Herramienta educativa de autorreflexión. No constituye una prueba psicológica ni un diagnóstico.

Qué estamos entrenando exactamente

Jung incluyó sensación e intuición entre las cuatro funciones psicológicas básicas. En su modelo, pensamiento y sentimiento son funciones racionales o de juicio, mientras que sensación e intuición pertenecen al eje perceptivo. La International Association for Analytical Psychology (IAAP), al resumir el volumen 6 de las Collected Works, conserva esta clasificación y señala que sensación e intuición funcionan como modos de percepción.[2]

La fuente primaria de esta práctica es Psychological Types de C. G. Jung, publicado originalmente en 1921 y recogido en el volumen 6 de sus Collected Works. En los capítulos dedicados a los tipos de sensación e intuición, Jung describe la sensación como una función dependiente de la percepción y la intuición como una forma de percepción que puede captar relaciones y posibilidades mediante procesos en buena parte inconscientes.[1][2]

Para esta actividad hacemos una simplificación didáctica deliberada: usamos “sensación” para registrar primero lo directamente percibido en la escena y “intuición” para registrar después las posibilidades, asociaciones o direcciones que emergen. Esta simplificación ayuda a entrenar la discriminación, pero no equivale a diagnosticar un tipo junguiano y no agota la complejidad de la sensación introvertida o de la intuición introvertida descritas por Jung.[1][2]



Objetivo de la práctica

Al terminar, deberías poder separar con más claridad tres niveles: 1) lo que sé por percepción directa; 2) lo que supongo, asocio o interpreto; 3) lo que necesito comprobar. El propósito no es eliminar la intuición, sino impedir que una posibilidad se disfrace de hecho y, al mismo tiempo, evitar que el apego a lo concreto cierre prematuramente una posibilidad útil.

Modalidad	Duración orientativa	Material
Individual. Preferiblemente con una escena reciente y concreta.	30-45 minutos la primera vez; después puede repetirse en 10-15 minutos. Duración propuesta por Universo Tú, no por Jung.	Mapa de acción, lápiz o notas digitales y una situación real reciente.

Nota de rigor: la intuición no se usa aquí como sinónimo de adivinación, certeza privada o capacidad paranormal. En el marco junguiano es una función perceptiva orientada hacia relaciones, direcciones y posibilidades; cualquier hipótesis práctica sigue necesitando contraste con la realidad.[1][3]

El mapa de acción completo

El mapa 4:5 resume toda la práctica en 12 pasos. Úsalo como una brújula visual: primero trabajas con una escena real, después haces una doble lectura -sensación e intuición-, y terminas extrayendo una clave y diseñando un pequeño experimento.



Universo Tú

Bloque 01B · Psicología analítica de Jung · Capítulo 16

MAPA DE ACCIÓN

Práctica 1 · Cómo percibo: sensación e intuición

Una práctica para distinguir lo que percibo directamente de las posibilidades, asociaciones e impresiones que aparecen después.

1. **Elige una escena real**
Piensa en una situación reciente y concreta.
2. **Detén la escena**
Vuelve mentalmente al momento sin explicarlo todavía.
3. **Registra la sensación**
¿Qué viste, oíste, notaste o percibiste?
4. **Describe sin interpretar**
Anota hechos y detalles presentes.
5. **Deja aparecer la intuición**
¿Qué posibilidad, sentido o dirección se te ocurre?
6. **Separa presente y posible**
Distingue dato percibido y posibilidad imaginada.
7. **Observa tus asociaciones**
¿Qué recuerdos, imágenes o hipótesis surgieron?
8. **Compara ambas lecturas**
¿Qué dice la sensación? ¿Qué abre la intuición?
9. **Busca el equilibrio**
No te quedes solo en el hecho ni solo en la suposición.
10. **Detecta tu tendencia**
¿Confías más en lo concreto o en lo posible?
11. **Extrae una clave**
¿Qué has descubierto sobre tu manera de percibir?
12. **Haz un experimento**
Prueba esta observación en otra situación real.



1. MI ESCENA

Situación elegida: _____

Dónde estaba: _____

Qué ocurrió: _____

Qué percibí directamente: _____

Qué apareció después en mi mente: _____

2. DOBLE LECTURA: SENSACIÓN E INTUICIÓN

SENSACIÓN	INTUICIÓN
Lo presente, lo concreto, lo que percibo.	Posibilidades, conexiones, dirección o significado emergente.
Detalles visibles o sensoriales	Lo que imagino o anticipo
Hechos observables	Asociaciones o conexiones
Qué está aquí realmente	Qué podría estar gestándose



3. MI BRÚJULA DE PERCEPCIÓN

LO QUE SÉ POR PERCEPCIÓN	LO QUE SUPONGO O INTERPRETO	LO QUE QUIERO COMPROBAR

4. PLAN DE ACCIÓN: MI PRÓXIMO ENSAYO

Nueva situación que observaré: _____

Qué atenderé con sensación: _____

Qué observaré en mi intuición: _____

Cómo comprobaré si estoy diferenciando ambas: _____

Qué he aprendido: _____

IDEAS CLAVE

- ★ Sensación: capta lo que está presente.
- ★ Intuición: capta posibilidades y relaciones.
- ★ Ninguna función es mejor; ambas aportan información.
- ★ Esta práctica no es un test, sino una herramienta de observación.



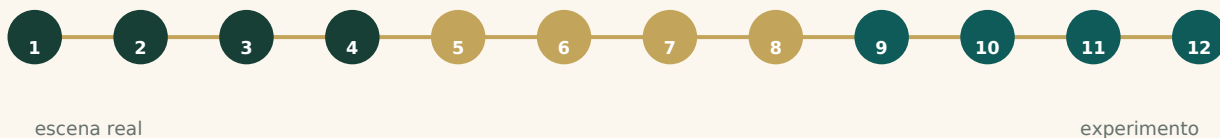


Basado en C. G. Jung, Psychological Types (1921/1971).
© Universo Tú · Material educativo creado por Universo Tú.

Herramienta educativa de autorreflexión.
No constituye una prueba psicológica ni un diagnóstico.

Mapa de acción · Práctica 1 · “Cómo percibo: sensación e intuición”. Diseño educativo de Universo Tú.

Los 12 pasos · De la escena al registro



1

Elige una escena real

Trabajar con una experiencia concreta, no con una idea general.

Selecciona una situación reciente que recuerdes con suficiente detalle: una conversación, una reunión, una visita, una decisión, un paseo, una compra, una entrada en un lugar nuevo. Cuanto más delimitada esté, mejor. Anota dónde estabas, con quién, qué ocurrió y aproximadamente cuánto duró.

Pregunta clave: ¿Qué escena concreta quiero observar?

Ejemplo: “Entré por primera vez en un local que estoy valorando alquilar para un proyecto.”

Evita: Evita empezar con categorías amplias como “mi trabajo”, “mi pareja” o “la gente”.

2

Detén la escena

Reducir la velocidad mental antes de explicar lo ocurrido.

Vuelve mentalmente a un momento preciso de la escena. No busques todavía el significado. Imagina que pulsas pausa. Sitúa el momento: qué tenías delante, desde dónde mirabas, qué sonidos había y qué estaba ocurriendo inmediatamente. Si la memoria es incompleta, escribe “no lo recuerdo” en lugar de rellenar huecos.

Pregunta clave: ¿Qué estaba ocurriendo exactamente en ese instante?

Ejemplo: “Estoy en la entrada del local, todavía no he hablado con el propietario y miro el espacio.”

Evita: Evita reconstruir detalles que no recuerdas solo porque “deberían haber estado ahí”.

3

Registra la sensación

Identificar primero el material percibido.

Anota lo que viste, oíste, oliste, tocaste o notaste corporalmente. También puedes registrar posición, distancia, temperatura, luminosidad, movimiento y otros aspectos sensoriales. No necesitas usar todos los sentidos. El criterio es simple: escribe aquello que reconoces como parte de la experiencia perceptiva, antes de inferir qué significa.

Pregunta clave: ¿Qué percibí directamente?

Ejemplo: “Había dos ventanas grandes; se oía tráfico; la habitación principal estaba vacía; noté frío al entrar.”

Evita: Evita convertir una valoración en dato: “el local era acogedor” ya mezcla percepción y evaluación.

Los 12 pasos · Separar dato y posibilidad

4

Describe sin interpretar

Entrenar una descripción que no añada significado antes de tiempo.

Revisa tus notas y transforma las frases que contienen inferencias en descripciones observables. “Parecía abandonado” puede convertirse en “había polvo visible, dos bombillas no funcionaban y no había muebles”. No buscamos un lenguaje frío para siempre; buscamos un primer registro suficientemente limpio que luego pueda compararse con la intuición.

Pregunta clave: ¿Qué puedo afirmar sin tener que suponer la intención, la causa o el futuro?

Ejemplo: “La persona miró el teléfono tres veces mientras yo hablaba.” en vez de “no le interesaba lo que decía”.

Evita: Evita confundir hechos observables con conclusiones sobre motivos ajenos.

5

Deja aparecer la intuición

Dar espacio a posibilidades sin obligarlas a ser hechos.

Una vez que has registrado lo presente, permite que aparezcan asociaciones, direcciones, imágenes, posibilidades o anticipaciones. Escríbelas con lenguaje provisional: “podría...”, “me sugiere...”, “se me ocurre...”, “quizá...”. Jung relacionó la intuición con la percepción de relaciones y posibilidades no captadas del mismo modo por la sensación.[1][2]

Pregunta clave: ¿Qué posibilidad, relación o dirección apareció en mi mente?

Ejemplo: “Se me ocurre que el espacio podría funcionar muy bien como estudio si la zona crece como espero.”

Evita: Evita convertir “podría” en “va a ocurrir”.

6

Separa presente y posible

Evitar que una hipótesis adquiera el estatus de un dato.

Dibuja dos columnas. En la izquierda coloca PRESENTE / PERCIBIDO. En la derecha, POSIBLE / INFERIDO. Si una frase no sabes dónde colocarla, marca un signo de interrogación y llévala a la tercera categoría del mapa: “lo que quiero comprobar”. La incertidumbre bien señalada es información de calidad.

Pregunta clave: ¿Esto lo percibí, lo inferí o necesito comprobarlo?

Ejemplo: Presente: “hay tráfico”. Posible: “el ruido puede dificultar concentrarse”. A comprobar: “nivel real de ruido durante una jornada completa”.

Evita: Evita forzar una frase a una columna si todavía no puedes distinguirla.

Los 12 pasos · Comparar dos formas de percibir

7

Observa tus asociaciones

Reconocer de dónde puede venir una impresión.

Mira las intuiciones que escribiste y pregunta qué recuerdos, imágenes, analogías, experiencias previas o expectativas pueden estar acompañándolas. No se trata de desacreditarlas: una asociación puede contener una pista valiosa. Se trata de conocer el material que participa en la percepción y no presentarlo automáticamente como propiedad del objeto.

Pregunta clave: ¿Qué recuerdo, imagen, experiencia o expectativa acompaña esta impresión?

Ejemplo: “Este local me recuerda al taller donde empezó un proyecto que me salió bien; quizá parte del entusiasmo venga de esa asociación.”

Evita: Evita pensar que descubrir una asociación vuelve falsa la intuición; simplemente la contextualiza.

8

Compara ambas lecturas

Ver qué aporta cada función y dónde discrepan.

Lee las dos columnas como si pertenecieran a dos observadores. Pregunta: ¿qué añade la sensación?, ¿qué abre la intuición?, ¿qué se contradice?, ¿qué necesita verificación? La sensación puede impedir que una posibilidad flote sin anclaje; la intuición puede impedir que lo actualmente visible se convierta en el único futuro imaginable.

Pregunta clave: ¿Qué sé gracias a la sensación y qué posibilidad aparece gracias a la intuición?

Ejemplo: “Los datos muestran un espacio pequeño; la intuición ve una distribución alternativa. Necesito medir para saber si esa posibilidad cabe realmente.”

Evita: Evita decidir que una función “gana” a la otra.

9

Busca el equilibrio

Convertir la diferencia en cooperación.

Elige una intuición que merezca atención y pregúntate qué dato sensorial u observable podría ayudar a contrastarla. Después elige un dato concreto y pregúntate qué posibilidades podría estar dejando fuera. Este cruce entrena una relación más flexible entre presente y posibilidad.

Pregunta clave: ¿Qué necesita mi intuición de la sensación, y qué puede mostrar la intuición que el dato todavía no muestra?

Ejemplo: “La idea de que el local funcionará necesita medidas, costes y observación del ruido; los datos actuales no impiden imaginar otra distribución.”

Evita: Evita usar “equilibrio” como obligación de repartir todo al 50 %.

Los 12 pasos · De la tendencia al experimento

10

Detecta tu tendencia

Observar qué lado aparece antes o recibe más confianza.

Revisa varias escenas, no solo una. ¿Tiendes a permanecer en los detalles presentes hasta sentir que todo está comprobado? ¿O aparecen posibilidades tan rápido que el dato concreto queda en segundo plano? También puedes cambiar según el contexto. Describe la tendencia de forma situacional, no como identidad fija.

Pregunta clave: ¿En qué situaciones confío primero en lo presente y en cuáles salto antes a lo posible?

Ejemplo: “En compras importantes busco muchos datos; en proyectos creativos salto muy rápido a posibilidades.”

Evita: Evita concluir “soy sensación” o “soy intuición” a partir de un único ejercicio.

11

Extrae una clave

Convertir la observación en una regla personal provisional.

Escribe una frase breve que te ayude la próxima vez. Una buena clave no te etiqueta: te recuerda una operación. Por ejemplo, “cuando una posibilidad me entusiasma, necesito escribir tres datos que la apoyan y tres cosas que aún no sé”. O: “cuando me aferro a lo visible, dedicaré cinco minutos a generar alternativas”.

Pregunta clave: ¿Qué he descubierto sobre mi manera de percibir que puedo usar en otra situación?

Ejemplo: “Cuando aparece una idea muy rápida, me conviene separar la posibilidad del dato antes de decidir.”

Evita: Evita escribir una sentencia rígida sobre tu personalidad.

12

Haz un experimento

Comprobar si la clave mejora tu percepción en una situación nueva.

Escoge una escena futura o próxima. Decide qué atenderás con sensación, qué registrarás como intuición y cómo comprobarás que mantienes ambas diferenciadas. Después de la situación, anota qué ocurrió. El experimento no pretende demostrar tu tipo; pretende observar si esta forma de registrar mejora tu precisión y tu capacidad para explorar.

Pregunta clave: ¿Qué voy a probar exactamente en la próxima situación?

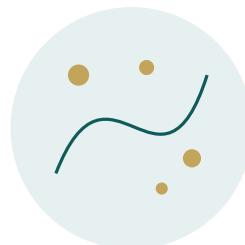
Ejemplo: “En la próxima visita a un local, haré primero cinco minutos de datos sensoriales y medidas; después cinco minutos de posibilidades; al final marcaré qué necesita verificación.”

Evita: Evita cambiar muchas reglas a la vez: prueba una estructura sencilla y observable.

Cómo rellenar la “doble lectura” del mapa



SENSACION: lo presente



INTUICION: lo posible

La zona central del mapa separa dos columnas. No pretende decir que la sensación sea “objetiva” en todos los casos ni que la intuición sea “fantasía”. Jung subrayó que la percepción también puede estar modulada por el factor subjetivo, especialmente al describir la sensación introvertida.[2] La función de esta tabla es más modesta: ayudarte a distinguir registro perceptivo de posibilidad interpretativa en una escena concreta.

SENSACION Lo presente, lo concreto, lo que percibo	INTUICION Posibilidades, conexiones o dirección emergente
Detalles sensoriales: colores, sonidos, temperatura, posición, movimiento, forma, intensidad corporal.	Posibilidades: lo que podría ocurrir, alternativas, usos, desarrollos, caminos.
Hechos observables: aquello que otra persona podría, en principio, comprobar en la escena.	Asociaciones: imágenes, analogías, recuerdos, conexiones que aparecen al contemplar la escena.
Presente: qué está aquí ahora.	Dirección: qué parece estar gestándose o hacia dónde podría ir.
Pregunta: “¿Qué sé por percepción?”	Pregunta: “¿Qué posibilidad se me está ocurriendo?”

La tercera columna invisible: “lo que quiero comprobar”

Muchas frases no pertenecen todavía con seguridad a “dato” o “posibilidad”. En lugar de forzarlas, conviértelas en una pregunta verificable. Esta tercera categoría es una de las protecciones más importantes del ejercicio porque transforma una impresión en una hipótesis contrastable.



**LO QUE SE POR
PERCEPCION**



**LO QUE SUPONGO
O INTERPRETO**



**LO QUE QUIERO
COMPROBAR**

Ejemplo completo · una decisión realista

El ejemplo es ficticio y solo muestra el método. No existe una respuesta “correcta” ni pretende representar un tipo psicológico.

Elemento	Registro de ejemplo
Escena	Primera visita a un local que podría alquilarse para un pequeño estudio profesional.
Sensación / percepción	Dos ventanas grandes. Luz natural por la mañana. Se oye tráfico. Habitación principal rectangular. Olor leve a humedad. El suelo tiene desgaste visible.
Descripción sin interpretar	Hay una mancha oscura de aproximadamente medio metro en una esquina. No sé su causa. No escribo “hay un problema grave de humedad” todavía.
Intuición	El espacio me sugiere una distribución abierta. Pienso que podría tener buena visibilidad para clientes. Me viene la idea de que la zona puede crecer comercialmente.
Asociaciones	La luz me recuerda a un estudio que visité hace años y que me pareció muy atractivo. Esa memoria puede estar aumentando mi entusiasmo.
Presente vs. posible	Presente: ventanas, luz, tráfico, forma, mancha. Posible: distribución, visibilidad comercial, crecimiento de la zona.
A comprobar	Medir el espacio; revisar causa de la mancha; observar el ruido en horario punta; comprobar flujo peatonal y condiciones del contrato.
Clave	Cuando una posibilidad me entusiasma, separar primero tres datos observados y tres hipótesis que todavía necesitan contraste.
Experimento	Segunda visita: 10 minutos solo de observación y medidas, 10 minutos de posibilidades, y al final una lista de “sé / supongo / comprobaré”.

Qué enseña el ejemplo

La intuición no se elimina: genera posibilidades que pueden ser muy valiosas. La sensación tampoco “corrige” automáticamente a la intuición: aporta material concreto. El aprendizaje aparece cuando una posibilidad se conserva como posibilidad y se diseña una forma de comprobar aquello que sí puede comprobarse.

Errores frecuentes y cómo corregirlos

Atajo poco útil	Formulación más precisa
"Lo vi, así que es objetivo."	"Esto es lo que recuerdo haber percibido. Señalo también qué parte puede depender de mi perspectiva o memoria."
"Lo intuyo, así que es verdad."	"Es una posibilidad que merece atención; decidiré qué parte puede contrastarse."
"Si interpreto, ya no estoy usando sensación."	"La interpretación es normal; el ejercicio solo me pide diferenciar cuándo describo y cuándo añado significado."
"Sensación es realista e intuición es fantasiosa."	"Ambas son funciones perceptivas en el modelo junguiano. Una destaca lo percibido; la otra abre relaciones y posibilidades. Ambas pueden usarse bien o mal."
"Tengo más intuiciones, por tanto soy un tipo intuitivo."	"Un ejercicio aislado no determina un tipo. Observo tendencias repetidas sin convertirlas en diagnóstico."
"Equilibrio significa 50/50."	"Equilibrio significa permitir que la función menos escuchada aporte información cuando la situación lo necesita."

Una distinción especialmente importante

No uses la práctica para decidir si una persona "tiene razón" porque observa detalles o porque "siente" una posibilidad. El mapa sirve para ordenar información: dato percibido, posibilidad inferida y cuestión pendiente de comprobar. La calidad está en saber en qué nivel estás.

SEÑAL DE CALIDAD

Una buena frase de intuición contiene lenguaje provisional: "podría", "me sugiere", "veo la posibilidad de". Una buena frase de sensación describe lo percibido sin convertir automáticamente una observación en una causa, intención o predicción.

Ficha práctica 1 · Mi escena

Imprime esta página o úsala como modelo. Una escena concreta por ficha.

Situación elegida

Dónde estaba / con quién

Qué ocurrió

Qué percibí directamente

Qué apareció después en mi mente

Qué no recuerdo con seguridad

Ficha práctica 2 · Doble lectura

Escribe primero sin buscar simetría. Puede haber mucha información en una columna y poca en la otra.

SENSACION · lo percibido	INTUICION · lo posible

Lo que quiero comprobar

Ficha práctica 3 · Mi brújula y mi próximo ensayo



LO QUE SE POR
PERCEPCION



LO QUE SUPONGO
O INTERPRETO



LO QUE QUIERO
COMPROBAR

Lo que sé por percepción

Lo que supongo o interpreto

Lo que quiero comprobar

Ficha práctica 4 · Plan de acción: mi próximo ensayo

Usa esta página después de haber completado la brújula. Define una situación nueva y una forma sencilla de observar si consigues diferenciar mejor percepción, posibilidad y comprobación.

Nueva situación que observaré

Qué atenderé con sensación

Qué observaré en mi intuición

Cómo comprobaré si las estoy diferenciando

Qué he aprendido después

Fundamento, límites y fuentes

Esta práctica es una herramienta educativa original de Universo Tú. La secuencia de 12 pasos, la “doble lectura”, la brújula “sé / supongo / comprobaré” y las fichas de trabajo no son un protocolo de Jung. Se han diseñado para hacer operativa una distinción inspirada en su teoría de las funciones perceptivas sin presentarla como test ni como procedimiento clínico.

La base teórica principal procede de Jung y de instituciones especializadas en psicología analítica. Las páginas y descripciones de tipos deben leerse históricamente: Psychological Types contiene formulaciones propias de su época y el ejercicio no reproduce de forma literal todas ellas.

Fuentes

[1] Fuente primaria. Jung, C. G. (1921/1971). Psychological Types. En Collected Works of C. G. Jung, Vol. 6, 2nd ed. Princeton University Press. Especialmente las secciones dedicadas a sensación e intuición en los tipos extravertidos (pp. 362-373) e introvertidos (pp. 393-405), según la paginación recogida por los abstracts de la IAAP.

[2] International Association of Analytical Psychology (IAAP). Volume 6: Psychological Types - Collected Works Abstracts. Síntesis institucional del volumen 6: identifica pensamiento, sentimiento, sensación e intuición como las cuatro funciones básicas; resume sensación e intuición como funciones perceptivas y los capítulos dedicados a sus formas introvertidas y extravertidas.

[3] International Association of Analytical Psychology (IAAP). Active Imagination, nota sobre las cuatro funciones. El artículo reproduce la formulación atribuida a Jung según la cual sensación informa de que algo existe e intuición orienta hacia su procedencia/dirección, dentro de una síntesis de las cuatro funciones.

Límites de la actividad

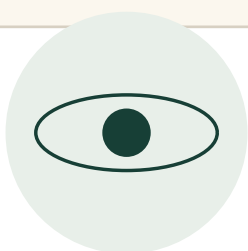
- No determina si eres un “tipo sensación” o un “tipo intuición”.
- No mide precisión perceptiva, creatividad, inteligencia ni capacidad de predicción.
- No convierte las intuiciones en evidencias ni invalida una intuición por no ser todavía verificable.
- No sustituye una evaluación psicológica ni una intervención profesional.
- Si una experiencia perceptiva causa malestar intenso, desorientación, pérdida de contacto con la realidad o interferencia relevante en tu vida, esta actividad no es el recurso adecuado para valorar clínicamente lo que ocurre.



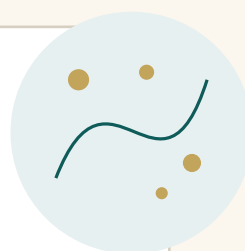
Una idea para llevarte

“Percibir mejor no es elegir entre lo que está y lo que
podría ser.

Es aprender a saber cuándo estamos mirando una cosa y
cuándo la otra.”



SENSACION: lo presente



INTUICION: lo posible

© Universo Tú · Material educativo creado por Universo Tú.

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