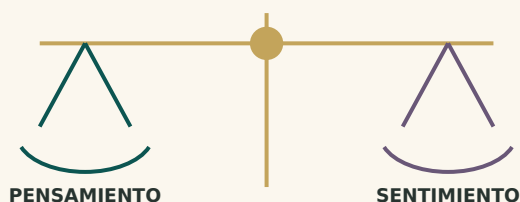


BLOQUE 01B · PSICOLOGÍA ANALÍTICA DE CARL GUSTAV JUNG

Cómo decido: pensamiento y sentimiento

Capítulo 16 · Práctica 2

PREMIUM EDITION



Una práctica guiada para distinguir la contribución del pensamiento y del sentimiento en una decisión real, reconocer hechos, criterios, valores, tensiones e incertidumbres, y convertir la reflexión en un próximo paso concreto.

IDEA CENTRAL

En el modelo de Jung, pensamiento y sentimiento son funciones racionales o de juicio. La práctica no enfrenta lógica y emoción: separa relaciones conceptuales y criterios de valoración para observar cómo participa cada función.

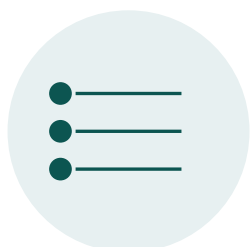
Herramienta educativa original de Universo Tú.

No es un test de personalidad, un protocolo clínico ni una técnica creada por Jung.

Fundamento y objetivo de la práctica

Carl Gustav Jung desarrolló en *Psychological Types* cuatro funciones psicológicas: pensamiento, sentimiento, sensación e intuición. En su esquema, pensamiento y sentimiento pertenecen al grupo de funciones racionales o de juicio; sensación e intuición pertenecen al eje perceptivo.[1][2] Jung presenta pensamiento y sentimiento como funciones contrapuestas: cuando una alcanza una posición claramente diferenciada, la otra no ocupa simultáneamente el mismo lugar dominante.[1]

Para esta práctica hay una precisión esencial: sentimiento no significa simplemente emoción. En la tipología junguiana, el sentimiento participa en la valoración. Las emociones pueden acompañar una decisión y merece la pena registrarlas, pero no deben utilizarse como definición de la función sentimiento.[1][2]



PENSAMIENTO: relaciones y criterios



SENTIMIENTO: valoración y significado

Objetivo

El propósito es trabajar con una decisión suficientemente concreta para diferenciar: qué información y relaciones organiza el pensamiento; qué valores, prioridades y significados introduce el sentimiento; dónde coinciden; dónde entran en tensión; qué falta por comprobar; y cuál puede ser el siguiente paso responsable.

Modalidad	Duración orientativa	Material
Individual. Una decisión actual o reciente, preferiblemente no urgente.	30-45 minutos la primera vez; después puede repetirse de forma más breve. Es una propuesta didáctica de Universo Tú.	Mapa de actividad, esta guía, lápiz o notas digitales y la información disponible sobre la decisión.

ANTES DE USARLA

Si la decisión exige conocimiento médico, jurídico, financiero, técnico o de seguridad, esta práctica puede ordenar tu reflexión, pero no sustituye la información especializada ni la consulta profesional correspondiente.

Mapa de actividad

El mapa 4:5 resume el recorrido completo. Empieza por una decisión real, separa hechos y opciones, abre dos lecturas -pensamiento y sentimiento-, compara tensiones, integra lo importante y termina con un próximo paso. El PDF desarrolla cada estación con más profundidad.



Bloque 01B · Psicología analítica de Jung · Capítulo 16

MAPA DE ACTIVIDAD

Práctica 2 · Cómo decido: pensamiento y sentimiento

Una práctica para distinguir cómo intervienen el análisis y la valoración en mis decisiones, y aprender a integrarlos con mayor consciencia.

1. Elige una decisión real

2. Detén la situación

3. Registra los hechos

4. Nombra tus opciones

5. Mira con pensamiento

6. Mira con sentimiento

7. Separa dato y valor

8. Compara ambas miradas

9. Busca tensiones

10. Integra lo importante

11. Extrae una clave

12. Haz un próximo paso

1. MI DECISIÓN

Situación o decisión elegida: _____

Por qué es importante para mí: _____

Qué opciones tengo: _____

Qué está en juego: _____

Qué información ya tengo: _____

2. DOBLE LECTURA: PENSAMIENTO Y SENTIMIENTO

PENSAMIENTO Lo que analiza, compara, ordena y concluye.	SENTIMIENTO Lo que valora, prioriza, conecta y da significado.
Hechos y datos que tengo _____	Qué valores están presentes _____
Opciones que veo _____	Qué impacto tiene en mí y en otros _____
Ventajas y desventajas _____	Qué es importante para mí más allá de lo lógico _____
Riesgos y consecuencias _____	Qué emociones aparecen _____
Qué conclusión sugiere el pensamiento _____	Qué me pide el sentimiento en esta situación _____

IDEAS CLAVE

- En Jung, pensamiento y sentimiento son funciones de juicio.
- Pensar no es lo mismo que sentir, y ambas miradas aportan información.
- Una decisión más consciente no elimina ninguna de las dos.
- Esta práctica no es un test, sino una herramienta de observación.

3. MI BRÚJULA DE DECISIÓN

A) LO QUE SÉ Por pensamiento	B) LO QUE SIENTO Y VALORO Por sentimiento	C) LO QUE QUIERO COMPROBAR Preguntas abiertas
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

4. INTEGRACIÓN Y PLAN DE ACCIÓN

Qué aporta el pensamiento a esta decisión: _____

Qué aporta el sentimiento a esta decisión: _____

Dónde coinciden: _____

Dónde aparece tensión: _____

Mi decisión más consciente ahora: _____

Mi próximo paso concreto: _____

Cuándo lo revisaré: _____

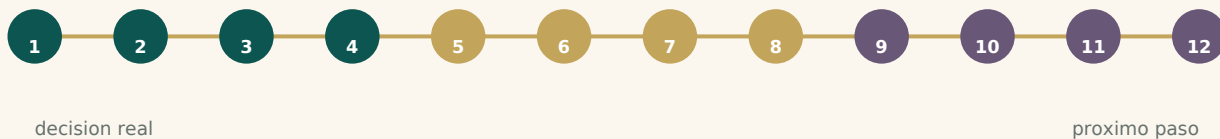
FUNDAMENTO DOCUMENTAL

Basado en C. G. Jung, Psychological Types (1921/1971). Pensamiento y sentimiento forman el eje de funciones racionales o de juicio en la tipología junguiana.

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

Mapa de actividad · Práctica 2 · «Cómo decido: pensamiento y sentimiento». Diseño y estructura educativa de Universo Tú.

Cómo trabajar con el mapa



El ejercicio está construido para distinguir antes de integrar. Si mezclas desde el principio hechos, argumentos, valores, emociones, temores y preferencias, es difícil saber qué está interviniendo. Por eso el recorrido separa temporalmente distintas capas y las vuelve a reunir al final.

Regla	Principio	Qué significa en la práctica
1	Trabaja con una decisión delimitada.	«¿Acepto esta propuesta?» aporta más información que «¿qué hago con mi vida?».
2	Marca qué sabes y qué supones.	Una buena decisión no necesita fingir certeza donde todavía hay preguntas abiertas.
3	No confundas emoción con valoración.	El miedo, la alegría o el alivio son datos de la experiencia; el sentimiento junguiano se refiere a una función de valoración.
4	No conviertas pensamiento en sinónimo de verdad.	Un razonamiento puede estar bien estructurado y partir de información incompleta o criterios discutibles.
5	Integra sin hacer una media.	No buscamos 50 % pensamiento y 50 % sentimiento, sino que la información relevante de cada mirada sea considerada conscientemente.



La brújula de decisión resume tres preguntas: qué puedo sostener mediante información y razonamiento; qué valoro y qué significado tiene la decisión; y qué necesito todavía comprobar.

Los 12 pasos · Preparar la decisión

1

Elige una decisión real

Delimitar exactamente qué vas a explorar.

Escoge una decisión actual o reciente. Formula una pregunta que pueda responderse o traducirse en acciones. Anota por qué importa y qué consecuencias relevantes puede tener. Si la decisión es demasiado amplia, divídela en decisiones menores.

Pregunta clave: ¿Qué estoy decidiendo exactamente?

Ejemplo: «¿Acepto la propuesta de cambiar de puesto con estas condiciones?»

Evita: No empieces por una cuestión tan amplia que no puedas identificar opciones reales.

2

Detén la situación

Crear espacio antes de justificar una opción.

Reconstruye brevemente el contexto: cuándo aparece la decisión, quién está implicado, si existe un plazo, qué parte depende de ti y qué parte depende de terceros. Durante este paso no intentes demostrar por qué una opción es mejor.

Pregunta clave: ¿Cuál es el contexto real de esta decisión?

Ejemplo: «Tengo una semana para responder; afectará a mi horario y a dos personas de mi familia.»

Evita: Evita confundir urgencia emocional con plazo real.

3

Registra los hechos

Separar información disponible de predicciones o deseos.

Anota datos confirmados, condiciones conocidas, documentos, acuerdos y hechos observables. Después crea una lista aparte con la información que falta. Si una frase contiene «seguro que», «probablemente» o «creo que», revisa si es un dato o una hipótesis.

Pregunta clave: ¿Qué sé con base suficiente y qué todavía no sé?

Ejemplo: Hecho: «el salario es X». Hipótesis: «seré más feliz en ese puesto».

Evita: No rellenes huecos con información que no tienes.

Los 12 pasos · Abrir las dos miradas

4

Nombra tus opciones

Evitar decidir entre alternativas vagas.

Escribe las opciones realmente disponibles. Pueden ser dos o más: aceptar, rechazar, negociar una condición, pedir información, posponer dentro de un plazo razonable. El objetivo no es multiplicar escenarios, sino hacer explícitas las alternativas que de verdad puedes ejecutar.

Pregunta clave: ¿Qué opciones reales tengo?

Ejemplo: A) aceptar; B) rechazar; C) pedir dos días de teletrabajo antes de decidir.

Evita: Evita incluir una opción imposible solo para que otra parezca mejor.

5

Mira con pensamiento

Explorar relaciones, criterios y consecuencias.

Analiza cada opción usando la misma estructura: información disponible, ventajas, inconvenientes, consecuencias, riesgos, costes, criterios y contradicciones. Pregunta qué criterio estás privilegiando: tiempo, coste, seguridad, reversibilidad, rendimiento, viabilidad u otro. No estás buscando «la verdad del pensamiento», sino la conclusión que resulta de un conjunto de datos y criterios.[1]

Pregunta clave: Si me guiara por este análisis, ¿qué conclusión parecería más coherente?

Ejemplo: «La opción A mejora ingresos, pero al calcular transporte y horas disponibles la ventaja se reduce.»

Evita: Evita elegir criterios distintos para favorecer tu opción preferida.

6

Mira con sentimiento

Explorar valor, prioridad y significado.

Ahora pregunta qué consideras importante: relaciones, autonomía, estabilidad, honestidad, tiempo, crecimiento, cuidado, responsabilidad, pertenencia u otros valores. Registra también emociones, pero sepáralas de la valoración. El objetivo es saber qué opción protege, sacrifica o expresa mejor aquello que valoras.[1][2]

Pregunta clave: ¿Qué valor tiene cada opción para mí y para las relaciones implicadas?

Ejemplo: «Valoro crecer profesionalmente, pero también estar presente en determinadas responsabilidades familiares.»

Evita: Evita traducir «siento miedo» directamente como «esta opción es incorrecta».

Los 12 pasos · Comparar sin simplificar

7

Separa dato y valor

Reconocer que ambos niveles son relevantes y diferentes.

Divide una hoja en dos. En una columna escribe hechos, relaciones, consecuencias y criterios; en la otra, valores, prioridades y significado. Después revisa frases ambiguas. Pregunta si estás presentando un valor personal como un hecho universal o un hecho incómodo como una simple opinión.

Pregunta clave: ¿Qué pertenece al plano de la información y qué pertenece al plano de la valoración?

Ejemplo: Dato: «el horario termina a las 19:00». Valor: «para mí es importante cenar regularmente con mi familia».

Evita: No uses «es importante» sin aclarar para quién y por qué.

8

Compara ambas miradas

Hacer visible la coincidencia o la divergencia.

Resume cada lectura en una o dos frases. Puede que pensamiento y sentimiento apunten hacia la misma opción, o que aparezca una contradicción. No resuelvas automáticamente la tensión. Primero nómbrala con precisión.

Pregunta clave: ¿Qué conclusión provisional aporta cada función?

Ejemplo: Pensamiento: «A es viable». Sentimiento: «B protege mejor un valor que considero central».

Evita: Evita caricaturizarlo como «cabeza contra corazón».

9

Busca tensiones

Localizar el verdadero núcleo de la decisión.

Pregunta qué criterio y qué valor están entrando en conflicto. Después investiga si la oposición es inevitable o si existe una condición negociable. A veces el problema no exige elegir entre dos extremos, sino obtener un dato, modificar una condición o formular una tercera opción.

Pregunta clave: ¿Dónde está exactamente la tensión y qué podría modificarla?

Ejemplo: «Necesito más ingresos, pero no quiero perder todo mi tiempo de tarde. ¿Puedo negociar horario o teletrabajo?»

Evita: Evita llamar «conflicto interno» a algo que en realidad es falta de información.

Los 12 pasos · Integrar y actuar

10

Integra lo importante

Considerar conscientemente lo que aporta cada función.

Haz dos listas breves: lo que no quieres perder del análisis de pensamiento y lo que no quieres perder de la valoración de sentimiento. Anota además qué queda sin resolver. Integrar no significa que desaparezca la duda: significa que puedes explicar qué información, criterios y valores sostienen tu decisión.

Pregunta clave: ¿Qué necesito conservar de cada mirada para no decidir de forma unilateral?

Ejemplo: «No quiero ignorar el coste real ni el valor que para mí tiene el tiempo familiar.»

Evita: Evita buscar una mezcla artificial si existe una incompatibilidad real.

11

Extrae una clave

Aprender algo sobre tu manera habitual de juzgar.

Mira el proceso completo. ¿Qué parte llenaste con más facilidad? ¿Qué tendiste a justificar? ¿Qué dato evitaste? ¿Qué valor te costó nombrar? Formula una observación concreta sobre tu proceso, no una etiqueta de personalidad.

Pregunta clave: ¿Qué he descubierto sobre cómo suelo decidir?

Ejemplo: «Cuando una opción es eficiente, tiendo a minimizar el coste personal de sostenerla.»

Evita: Evita concluir «soy demasiado racional» o «soy demasiado emocional».

12

Haz un próximo paso

Convertir la reflexión en una acción verificable.

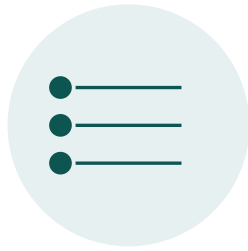
Decide qué harás ahora: pedir información, mantener una conversación, negociar, establecer un límite, comprobar una condición o tomar la decisión. Define cuándo lo harás y cuándo revisarás el resultado. Si aún no puedes decidir, el próximo paso debe reducir una incertidumbre concreta.

Pregunta clave: ¿Cuál es la acción más pequeña que mejora mi posición para decidir?

Ejemplo: «Mañana pediré por escrito las condiciones de horario y revisaré la decisión con ese dato.»

Evita: Evita terminar el ejercicio solo con más pensamientos y ninguna acción.

Cómo rellenar la doble lectura



PENSAMIENTO: relaciones y criterios



SENTIMIENTO: valoración y significado

La doble lectura del mapa no pretende afirmar que el pensamiento sea siempre «objetivo» ni que el sentimiento sea siempre «subjetivo». Jung distingue además orientaciones introvertidas y extraveritadas de ambas funciones.[1] En esta práctica utilizamos una simplificación operacional: pensamiento para ordenar relaciones y criterios; sentimiento para explorar valoración y significado.

PENSAMIENTO Qué relaciones y criterios organiza	SENTIMIENTO Qué valor y significado atribuye
Información: qué datos tengo y qué falta.	Valores: qué considero importante o no negociable.
Opciones: qué alternativas son reales.	Impacto: qué significa cada opción para mí y para personas relevantes.
Consecuencias: costes, riesgos, beneficios, reversibilidad, tiempo.	Prioridades: qué quiero proteger, preservar o expresar.
Criterios: con qué estándar estoy comparando opciones.	Coherencia: qué opción se alinea mejor con aquello que valoro.
Pregunta de cierre: «¿Qué conclusión puedo sostener con este análisis?»	Pregunta de cierre: «¿Qué opción puedo valorar como más coherente y por qué?»

EMOCIÓN Y SENTIMIENTO

Puedes registrar miedo, alegría, tristeza, alivio o enfado porque forman parte de la decisión. Pero la función sentimiento, en el sentido técnico de Jung, se trabaja aquí como valoración. Una emoción puede señalar algo que merece atención sin decidir por sí sola qué opción es correcta.

La brújula de decisión y la integración consciente



A · Lo que puedo sostener

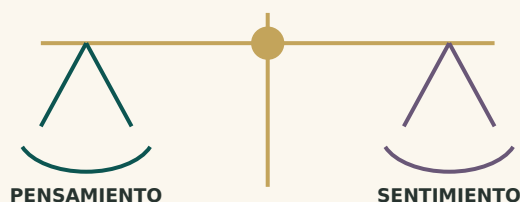
Incluye hechos confirmados, relaciones razonadas, consecuencias previsibles con base suficiente y límites claros de lo que no sabes. No escribas «será un fracaso» si en realidad significa «veo estos tres riesgos».

B · Lo que valoro y significa

Nombra valores y prioridades concretas. En lugar de «quiero estar bien», prueba con «valoró autonomía», «quiero preservar esta relación», «para mí es importante la estabilidad» o cualquier formulación que realmente corresponda a tu caso.

C · Lo que quiero comprobar

Convierte la incertidumbre en preguntas. ¿Qué condición del contrato no está clara? ¿Qué impacto real tendría el horario? ¿Qué piensa la otra persona? ¿Qué coste no has calculado? Esta columna impide que la imaginación complete los huecos sin advertirlo.



Integrar significa poder explicar: «estos son los datos y criterios que considero; estos son los valores que no quiero ignorar; estas son las preguntas que siguen abiertas; y por estas razones este es mi próximo paso». No significa garantizar que la decisión vaya a tener el resultado esperado.

Ejemplo completo 1 · Cambio de trabajo

Ejemplo ficticio. Sirve para mostrar el método, no para recomendar una decisión concreta.

Elemento	Registro de ejemplo
Decisión	Aceptar o no un puesto con mejor salario y mayor desplazamiento.
Hechos	Salario superior. Más tiempo de trayecto. Cambio de horario. Contrato confirmado por escrito. Falta conocer la flexibilidad semanal.
Opciones	A) aceptar; B) rechazar; C) preguntar por dos días de trabajo remoto antes de responder.
Pensamiento	Calcula diferencia salarial neta, transporte, tiempo total, estabilidad contractual y consecuencias prácticas.
Sentimiento	Valora crecimiento profesional, tiempo familiar, autonomía y el significado personal de asumir una responsabilidad mayor.
Tensión	Mayor oportunidad profesional frente a menor disponibilidad personal durante la semana.
Pregunta abierta	¿Existe flexibilidad real de horario o teletrabajo?
Próximo paso	Pedir la condición por escrito y volver a valorar la decisión con ese dato.
Aprendizaje	La tensión no es «lógica contra emoción», sino entre un conjunto de consecuencias y dos valores importantes.

Qué enseña el ejemplo

Cuando las dos lecturas se separan, el conflicto suele volverse más específico. En vez de «no sé qué hacer», la persona puede identificar qué dato falta y qué valor está intentando proteger. A veces la mejor intervención de la práctica no es decidir inmediatamente, sino formular la pregunta que falta.

Ejemplo completo 2 · Continuar o cerrar un proyecto

Segundo ejemplo ficticio para mostrar que pensamiento y sentimiento también pueden converger.

Lectura	Contenido
Situación	Proyecto personal que lleva meses consumiendo tiempo y dinero y no alcanza los resultados previstos.
Pensamiento	Revisa costes acumulados, resultados reales, recursos disponibles, alternativas y probabilidad razonable de sostenerlo.
Sentimiento	Reconoce apego al proyecto, orgullo por lo construido y valor del aprendizaje; también valora no mantener indefinidamente algo solo por lo ya invertido.
Emociones	Tristeza ante el cierre, alivio al imaginar recuperar tiempo y miedo a sentir que el esfuerzo «no sirvió».
Convergencia	Ambas lecturas pueden terminar apoyando una pausa o cierre, aunque por razones diferentes.
Próximo paso	Definir criterios de cierre, preservar aprendizajes y revisar si existe una alternativa de menor coste antes de finalizar.

NO CONFUNDIR

Que una decisión duela no significa que sea incoherente con tus valores. Que produzca alivio inmediato tampoco demuestra que sea adecuada. La práctica registra emociones, pero vuelve a hechos, criterios, valores y consecuencias antes de cerrar la decisión.

Pregunta premium de revisión

Antes de cerrar una decisión, escribe una frase que responda: «¿Qué tendría que descubrir para cambiar de opinión?» Si la respuesta es «nada», quizá ya no estés explorando sino defendiendo una conclusión tomada de antemano.

Errores frecuentes y correcciones

Atajo poco útil	Formulación más precisa
«El pensamiento es objetivo.»	«El pensamiento organiza información con criterios; la conclusión depende de la calidad de ambos.»
«El sentimiento es emocional.»	«Las emociones son parte de la experiencia; el sentimiento junguiano se trabaja como función de valoración.»
«Mi cabeza dice una cosa y mi corazón otra.»	«Identifico qué razones, consecuencias, valores y prioridades están realmente en tensión.»
«Si algo me da miedo, no debo hacerlo.»	«Registro el miedo y pregunto qué señala; después lo comparo con datos, valores y riesgos reales.»
«Si la opción es lógica, debo elegirla.»	«Una opción puede ser eficiente y entrar en conflicto con un valor que considero decisivo; necesito hacer explícito el coste.»
«Tengo facilidad para esta columna, así que ya sé mi tipo.»	«Una práctica no determina un tipo psicológico ni una función dominante.»

Tres preguntas de control

- ¿Existe un hecho importante que estoy evitando porque complica la decisión?
- ¿Existe un valor importante que estoy sacrificando porque es difícil de medir?
- ¿Qué dato, experiencia o condición podría hacerme revisar mi conclusión?

LÍMITE DE LA PRÁCTICA

Este material organiza una reflexión. No calcula probabilidades, no elimina sesgos por sí solo, no garantiza una decisión correcta y no sustituye asesoramiento especializado cuando la naturaleza del problema lo exige.

Ficha práctica 1 · Mi decisión actual

Una decisión por ficha. Escribe lo suficiente para poder comparar, sin convertir esta página en un ensayo.

Decisión que quiero explorar

Por qué es importante para mí

Contexto, personas implicadas y plazo

Hechos y datos confirmados

Información que me falta

Opciones reales

Ficha práctica 2 · Doble lectura

Completa las dos columnas por separado. No necesitas escribir la misma cantidad en ambas.

PENSAMIENTO	SENTIMIENTO
Hechos, relaciones y criterios	Valores, prioridades y significado
Ventajas, inconvenientes y consecuencias	Qué quiero proteger o preservar
Conclusión provisional	Conclusión provisional

Tensión principal que observo

Ficha práctica 3 · Integración y plan de acción



LO QUE PUEDO
SOSTENER



LO QUE VALORO
Y SIGNIFICA



LO QUE QUIERO
COMPROBAR

Lo que no quiero perder del análisis de pensamiento

Lo que no quiero perder de la valoración de sentimiento

Lo que todavía necesito comprobar

Dónde coinciden ambas miradas

Dónde siguen en tensión

Mi decisión o posición provisional ahora

Mi próximo paso concreto**Cuándo revisaré esta decisión**

Fundamento documental, límites y fuentes

Esta práctica es una herramienta educativa original de Universo Tú. Los 12 pasos, la doble lectura, la brújula de decisión, los ejemplos y las fichas imprimibles no proceden de un protocolo de Jung. Se han diseñado para hacer operativa una distinción central de su tipología sin presentarla como test, diagnóstico ni tratamiento.

La base teórica se ha restringido a fuentes de primer nivel o institucionales especializadas. La obra histórica de Jung contiene formulaciones propias de su época; esta guía conserva la estructura conceptual relevante y evita convertir generalizaciones históricas en reglas actuales.

Fuentes

[1] Fuente primaria. Jung, C. G. (1921/1923). *Psychological Types*, Chapter X: General Description of the Types. Traducción inglesa histórica de H. Godwyn Baynes, disponible en *Classics in the History of Psychology*, York University. Las secciones sobre pensamiento y sentimiento desarrollan ambas funciones, sus orientaciones introvertidas y extrvertidas, y su relación como funciones opuestas.

[2] Fuente institucional especializada. International Association of Analytical Psychology (IAAP). Volume 6: *Psychological Types - Collected Works Abstracts*. La síntesis del volumen 6 identifica las cuatro funciones básicas y recoge pensamiento y sentimiento como funciones racionales o de juicio.

[3] Fuente institucional especializada. International Association of Analytical Psychology (IAAP). *Psychological Types*, artículo de síntesis sobre la tipología junguiana. Describe los dos ejes de consciencia -racional y perceptivo- y resume la función de sentimiento en términos de valor dentro del modelo de Jung.

Edición de referencia. Jung, C. G. (1971). *Psychological Types*. *Collected Works of C. G. Jung*, Vol. 6, 2nd ed. Princeton University Press.

Límites de la actividad

- No determina si una persona es un «tipo pensamiento» o «tipo sentimiento».
- No mide inteligencia, racionalidad, empatía, madurez emocional ni calidad de decisión.
- No convierte una valoración personal en una verdad universal.
- No garantiza que una decisión integrada tenga el resultado esperado.
- No sustituye evaluación psicológica ni asesoramiento profesional especializado.

NOTA DE RIGOR

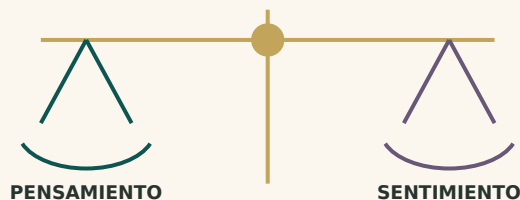
La utilidad de esta guía está en hacer explícito el proceso: qué sé, qué criterios empleo, qué valoro, qué queda abierto y qué acción realizaré. No pretende demostrar científicamente que una persona posea una función dominante a partir de una sola práctica.



Una idea para llevarte

«Decidir con más consciencia no significa eliminar la tensión.

Significa saber qué razones estás siguiendo, qué valores estás protegiendo y qué incertidumbres todavía permanecen.»



© 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.