

BLOQUE 01B · PSICOLOGÍA ANALÍTICA DE CARL GUSTAV JUNG

Mi función preferida y la que menos uso

Capítulo 16 · Práctica 3

PREMIUM EDITION



Una práctica de observación para descubrir qué función aparece con mayor facilidad en tu vida cotidiana, cuál utilizas menos espontáneamente y qué puedes aprender al ampliar tu repertorio sin convertirte en una etiqueta.

PRECISIÓN ESENCIAL

En esta guía, «función preferida» y «función menos usada» son descripciones provisionales basadas en tus registros. No equivalen automáticamente a la función superior o inferior en el sentido técnico de Jung.

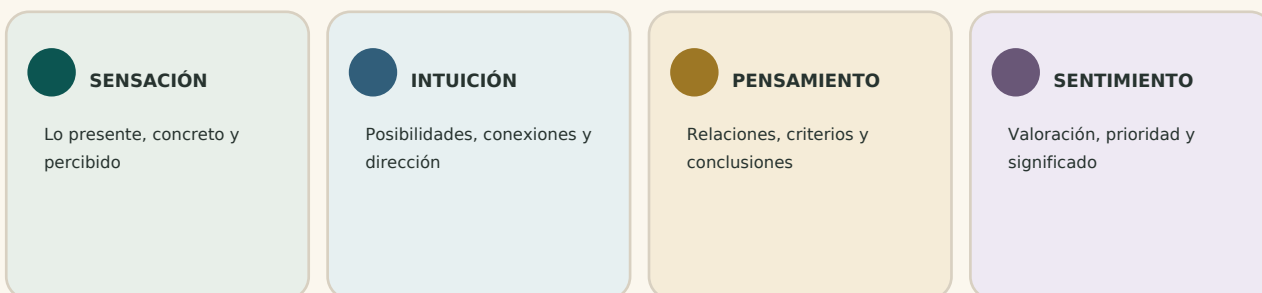
Herramienta educativa original de Universo Tú.

No es un test de personalidad, no determina un tipo psicológico y no sustituye una evaluación profesional.

Fundamento y objetivo de la práctica

En Psychological Types, Jung diferencia dos grandes tipos de actitud -introversión y extraversión- y cuatro funciones psicológicas: pensamiento, sentimiento, sensación e intuición. En el capítulo X señala que los tipos funcionales se caracterizan por el papel principal de la función más diferenciada en la orientación de la vida.[1] La IAAP resume igualmente que una de las cuatro funciones suele ocupar el primer plano mientras las demás permanecen relativamente en segundo plano.[2]

Jung también distingue una función principal y una función auxiliar de menor diferenciación consciente, y describe funciones inferiores como menos sometidas al control de la voluntad.[1] Sin embargo, una hoja de autorregistro no basta para identificar con certeza esa organización tipológica. Por eso esta práctica utiliza un lenguaje deliberadamente prudente: «la que uso con más facilidad» y «la que uso menos en los contextos observados».



Objetivo

Al terminar deberías disponer de un mapa provisional de evidencias sobre las cuatro funciones: ejemplos reales, contextos donde aparecen, ventajas que te aportan, situaciones donde una función queda menos disponible, excepciones a tu patrón y un pequeño plan para observar y practicar la función menos utilizada sin forzar una conclusión tipológica.

Modalidad	Tiempo orientativo	Material
Individual, basada en situaciones reales y recientes.	35-50 minutos para la primera revisión + observaciones breves durante varios días. Es una propuesta didáctica de Universo Tú.	Mapa de actividad, esta guía, lápiz o notas y al menos 6 situaciones concretas de ámbitos distintos.

REGLA DE RIGOR

No deduzcas una función preferida por una sola frase del tipo «soy creativo» o «me gustan los datos». Busca conductas repetidas en varias situaciones y registra también las excepciones.

Mapa de actividad Premium

El mapa resume las siete fases del trabajo: punto de partida, exploración de las cuatro funciones, hipótesis sobre la función más fácil y la menos usada, rango actual de uso, plan de descubrimiento y compromiso de revisión.



CAPÍTULO 16 · PRÁCTICA 3

MI FUNCIÓN PREFERIDA Y LA QUE MENOS USO



OBJETIVO DE LA PRÁCTICA

Descubrir, a partir de la observación de mi experiencia cotidiana, cuál de las cuatro funciones psicológicas de Jung (sensación, intuición, pensamiento o sentimiento) uso con mayor facilidad y cuál me resulta menos natural, para desarrollar mayor consciencia y equilibrio.

RECUERDA

En la tipología de Jung, las cuatro funciones psicológicas son: sensación, intuición, pensamiento y sentimiento. Cada persona tiende a utilizar unas con más facilidad que otras.

Esta práctica no determina tu tipo psicológico, es una herramienta de autorreflexión.

1 MI PUNTO DE PARTIDA

Describe brevemente tu situación actual antes de empezar.

¿Por qué quiero hacer esta práctica? _____

¿Qué espero descubrir sobre mí? _____

¿En qué áreas de mi vida quiero observarme? (ej. trabajo, estudio, relaciones, decisiones, creatividad...) _____

Fecha de inicio de la práctica: _____

IDEA CLAVE

Conocer mis funciones preferidas y menos usadas me ayuda a comprender mis fortalezas, mis limitaciones y mi potencial de desarrollo.

2 EXPLORO LAS CUATRO FUNCIONES

Observa cómo te comportas de forma natural en situaciones reales y anota ejemplos concretos. Utiliza los criterios orientativos de cada función como guía (no como etiqueta).

SENSACIÓN

Percibo lo que está presente de forma concreta.

Criterios orientativos

- Me fijo en detalles, hechos, datos reales.
- Confío en lo que veo, oigo, toco, mido.
- Valoro lo práctico, lo tangible, lo útil.
- Me gusta seguir procedimientos probados.

Situaciones donde la uso con facilidad:

Ejemplo concreto: _____

Señales en mi cuerpo o mente cuando la uso:

INTUICIÓN

Percibo posibilidades, relaciones e ideas que aún no están claras.

Criterios orientativos

- Veo patrones, conexiones, significados.
- Pienso en el futuro, en lo posible.
- Me inspiro en ideas, visiones, símbolos.
- Me aburro con lo repetitivo o limitado.

Situaciones donde la uso con facilidad:

Ejemplo concreto: _____

Señales en mi cuerpo o mente cuando la uso:

PENSAMIENTO

Decido analizando, comparando y buscando lógica.

Criterios orientativos

- Anализo, comparo, organizo información.
- Busco causas, argumentos, leyes.
- Valoro la coherencia y la objetividad.
- Quiero entender cómo funcionan las cosas.

Situaciones donde la uso con facilidad:

Ejemplo concreto: _____

Señales en mi cuerpo o mente cuando la uso:

SENTIMIENTO

Decido valorando lo que es importante para las personas y para mí.

Criterios orientativos

- Me guío por valores, impacto humano.
- Valoro armonía, significado, conexión.
- Considero cómo afectará a mí y a otros.
- Me importa la autenticidad y la coherencia con mis valores.

Situaciones donde la uso con facilidad:

Ejemplo concreto: _____

Señales en mi cuerpo o mente cuando la uso:

3 ¿CUÁL ES MI FUNCIÓN PREFERIDA?

Reflexiona sobre lo anterior y responde.

¿En qué función me siento más natural y eficaz? _____

¿Qué evidencias de mi vida cotidiana lo demuestran? (Escribe al menos 3 ejemplos)

1. _____

2. _____

3. _____

¿Qué ventajas me aporta esta función en mi vida?

4 ¿CUÁL ES MI FUNCIÓN MENOS USADA?

Reflexiona sobre lo anterior y responde.

¿Qué función me resulta menos natural o más difícil de usar? _____

¿Qué evidencias de mi vida cotidiana lo demuestran? (Escribe al menos 3 ejemplos)

1. _____

2. _____

3. _____

¿Qué dificultades encuentro al usarla? (En qué situaciones aparece más)

¿Qué beneficios obtendría si la desarrollara más?

5 MI RANGO ACTUAL DE USO

Valora de 1 a 10 cuánto usas cada función en tu vida actual (1 = muy poco, 10 = muchísimo).

 SENSACIÓN

_ / 10

 INTUICIÓN

_ / 10

 PENSAMIENTO

_ / 10

 SENTIMIENTO

_ / 10

¿Cómo se combinan estas funciones en tus decisiones y en tu día a día?

6 MI PLAN DE DESCUBRIMIENTO Y DESARROLLO

Define pequeñas acciones para seguir conociéndote y equilibrarte.

PARA CONOCERME MEJOR

¿Qué observaré en mí durante los próximos días o semanas?

• _____

• _____

• _____

PARA DESARROLLAR MI FUNCIÓN MENOS USADA

¿Qué pequeñas acciones puedo realizar para fortalecerla?

• _____

• _____

• _____

7 COMPROMISO CONMIGO

Escribe una frase que resuma tu compromiso.

Me comprometo a seguir conociendo y equilibrando mis cuatro funciones para vivir con más consciencia y plenitud.

Fecha de revisión: _____



FUENTES DE PRIMER NIVEL

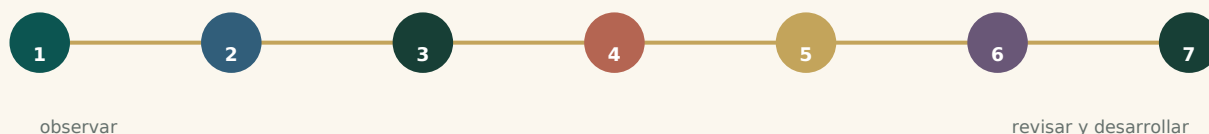
- Jung, C. G. (1971). Psychological Types. Collected Works of C. G. Jung, Vol. 6, 2.ª ed. Princeton University Press.
- Jung, C. G. (1921/1987). Psychological Types. Cap. X: Description générale des types. Tr. H. G. Baynes.

© Universo Tú · Material educativo creado por Universo Tú

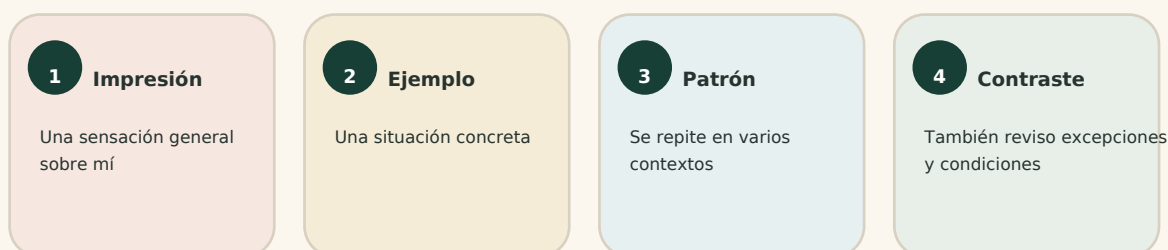
No es un test ni un diagnóstico.

Mapa de actividad · Práctica 3 · «Mi función preferida y la que menos uso». El mapa orienta la observación; esta guía explica cómo interpretarlo sin convertirlo en un test.

Cómo observar sin convertir la práctica en un test



La calidad de la conclusión depende menos de «puntuar» y más de la calidad de las evidencias. Una impresión aislada puede ser útil para empezar, pero un patrón gana credibilidad cuando aparece en situaciones diferentes, se mantiene a lo largo del tiempo y sobrevive a la búsqueda de excepciones.



Observa	Ejemplo de evidencia útil	Lo que todavía NO demuestra
Qué haces primero	Ante problemas distintos, suelo empezar ordenando información y comparando criterios.	Que tu función superior sea necesariamente pensamiento.
Qué te resulta fluido	Detecto posibilidades rápidamente y puedo generar alternativas sin esfuerzo.	Que siempre utilices intuición de forma adecuada.
Qué evitas o pospones	Me cuesta parar para registrar detalles concretos antes de imaginar explicaciones.	Que la sensación sea tu función inferior en sentido técnico.
Qué ocurre bajo presión	En estrés recurro más rígidamente a mi forma habitual de resolver.	Una clasificación diagnóstica o tipológica completa.

LA ESCALA 1-10 DEL MAPA

La puntuación es solo una autoestimación cualitativa para comparar tu percepción actual. No es una escala psicométrica validada y no debe utilizarse para diagnosticar ni establecer un tipo.

Paso 1 · Mi punto de partida

1

Define qué quieres observar

Empezar con una pregunta concreta y un periodo de observación.

Escribe por qué realizas la práctica, qué esperas descubrir y en qué áreas vas a observarte. Elige al menos tres ámbitos distintos -por ejemplo trabajo, relaciones y actividades personales- para no confundir una exigencia contextual con una tendencia general. Anota también la fecha de inicio: después podrás comparar si tu percepción cambia.

Pregunta clave: ¿En qué situaciones reales voy a observar cómo utilizo las cuatro funciones?

Ejemplo: «Quiero observarme durante una semana en reuniones, decisiones domésticas y actividades creativas.»

Evita: Evita decidir antes de empezar que ya sabes cuál es tu función preferida.

Prepara tu muestra de situaciones

Antes de estudiar cada función, anota entre seis y diez escenas concretas. Intenta incluir: una decisión, un problema práctico, una conversación, una tarea nueva, una situación incierta y una actividad que te resulte familiar. La diversidad importa porque una persona puede comportarse de forma distinta según el contexto.

Situaciones en las que quiero observarme

Qué espero descubrir

Qué conclusión previa tengo -si la tengo-

Qué podría demostrarme que mi impresión inicial era incompleta

Paso 2 · Exploro sensación e intuición

En el modelo de Jung, sensación e intuición pertenecen al eje perceptivo. Jung describe la sensación como percepción vinculada tanto al objeto como al sujeto, y la intuición como una forma de percepción relacionada con procesos inconscientes y con la captación de relaciones o posibilidades.[1] La práctica simplifica estas ideas para observar conductas cotidianas, no para reducir toda la teoría a una lista de rasgos.

SENSACIÓN	INTUICIÓN
Pregunta educativa: «¿Qué está presente y qué puedo percibir concretamente?»	Pregunta educativa: «¿Qué posibilidad, relación o dirección aparece?»
Busca ejemplos de: registrar detalles; apoyarte en datos concretos; notar cambios físicos o materiales; describir antes de interpretar; ejecutar procedimientos o trabajar con lo que está disponible.	Busca ejemplos de: detectar conexiones; imaginar alternativas; anticipar desarrollos; generar asociaciones; captar una posibilidad antes de poder explicarla por completo.
Señal de uso flexible: puedes volver a los hechos cuando una interpretación no encaja.	Señal de uso flexible: puedes tratar la intuición como posibilidad y contrastarla después.
Posible unilateralidad: quedarte solo con lo ya visible y no explorar alternativas.	Posible unilateralidad: convertir posibilidades en certezas sin comprobarlas.

Registra dos ejemplos de cada una

No hace falta que los ejemplos sean «puros». Una misma situación puede movilizar varias funciones. Lo que interesa es identificar qué operación psicológica parece estar apareciendo y qué evidencia concreta tienes.

NO CONFUNDIR

Ser detallista no demuestra por sí solo un tipo sensación, y ser creativo no demuestra por sí solo un tipo intuitivo. Busca patrones de orientación, no estereotipos.

Paso 2 · Exploro pensamiento y sentimiento

Pensamiento y sentimiento pertenecen al eje de juicio. Jung describe el pensamiento como una función que relaciona contenidos y utiliza criterios de juicio; el sentimiento, en su sentido técnico, participa en la valoración.[1][2] Por eso sentimiento no equivale simplemente a emoción, y pensamiento no equivale a inteligencia.

PENSAMIENTO	SENTIMIENTO
Pregunta educativa: «¿Cómo se relacionan los hechos y qué conclusión puedo sostener?»	Pregunta educativa: «¿Qué valor tiene esto y qué considero prioritario?»
Busca ejemplos de: comparar; ordenar información; formular criterios; detectar contradicciones; analizar causas; construir explicaciones.	Busca ejemplos de: valorar; priorizar; reconocer coherencia o incoherencia con valores; considerar significado personal y humano; discriminar aceptación o rechazo.
Señal de uso flexible: revisas el criterio cuando los datos no encajan.	Señal de uso flexible: puedes nombrar qué valor está en juego y diferenciarlo de una emoción momentánea.
Posible unilateralidad: intentar resolverlo todo con un sistema conceptual.	Posible unilateralidad: confundir una valoración propia con una obligación universal o ignorar datos relevantes.

Un criterio útil

Cuando revises una escena, no preguntes únicamente «¿qué hice?». Pregunta también: «¿qué usé para orientarme?». Una persona puede reunir datos por sensación y después decidir mediante sentimiento; o captar una posibilidad intuitiva y estructurarla mediante pensamiento. Precisamente por eso una sola conducta exterior rara vez basta para inferir una función.

ATENCIÓN A LAS ETIQUETAS

«Lógico», «sensible», «práctico» o «imaginativo» son palabras demasiado amplias. Traduce cada etiqueta en una conducta observable antes de utilizarla como evidencia.

Paso 3 · ¿Cuál parece ser mi función preferida?

3

Formula una hipótesis provisional

Identificar la función que aparece con mayor facilidad, no asignarte un tipo.

Revisa todos tus registros. Para cada función cuenta cuántos ejemplos concretos tienes, pero no te quedes con el número. Observa también fluidez, espontaneidad, variedad de contextos y utilidad. Pregunta qué función aparece sin que tengas que recordarte utilizarla y cuál parece organizar con mayor frecuencia tu forma de responder.

Pregunta clave: ¿Qué función aparece con más naturalidad y con mejor evidencia en varias situaciones?

Ejemplo: «En decisiones, problemas de trabajo y planificación personal, tiendo a ordenar información, formular criterios y buscar coherencia. Hipótesis: el pensamiento aparece con mucha facilidad.»

Evita: No conviertas «la más usada esta semana» en «mi función superior definitiva».

Cuatro criterios de evidencia

Criterio	Pregunta	Mi evidencia
Frecuencia	¿Aparece en muchos registros?	
Espontaneidad	¿Surge sin tener que proponértelo?	
Transferencia	¿Aparece en contextos distintos?	
Calidad	¿La utilizas con matices y puedes corregirla cuando falla?	

TÉRMINO TÉCNICO DE JUNG

Jung relaciona el tipo funcional con la función más diferenciada y describe una función principal y otra auxiliar. Esta práctica no realiza el análisis necesario para identificar esa estructura completa; por eso habla de preferencia observada, no de diagnóstico tipológico.

Paso 4 · ¿Cuál parece ser la que menos uso?

4

Busca ausencia, esfuerzo y evitación

Detectar qué función queda menos disponible en los contextos observados.

Revisa dónde te cuesta responder, qué preguntas pospones, qué función aparece solo cuando alguien te la recuerda y dónde tu respuesta se vuelve rígida. Después busca excepciones. Una función poco usada en el trabajo puede estar muy presente en una afición o relación. No busques «la peor»: busca la menos espontánea y las condiciones que facilitan o dificultan su aparición.

Pregunta clave: ¿Qué función tengo que recordar conscientemente para que participe?

Ejemplo: «Me resulta fácil generar posibilidades, pero en proyectos nuevos necesito obligarme a registrar detalles y condiciones antes de avanzar.»

Evita: No llares «función inferior» a una puntuación baja de esta ficha.

Menos usada no significa menos valiosa

En el lenguaje de Jung, las funciones inferiores están menos diferenciadas y menos sometidas al control consciente; Jung las vincula además a la dinámica del inconsciente.[1] Ese concepto es más profundo que «la función que menos marco en un autorregistro». Para Universo Tú, esta práctica se mantiene en un terreno educativo: qué herramienta psicológica estoy utilizando menos y qué me pierdo cuando no participa.

Pregunta	Mi observación
¿En qué función encuentro menos ejemplos?	
¿Cuál me exige más esfuerzo consciente?	
¿En qué situaciones sí aparece?	
¿Qué beneficio podría aportar si participara algo más?	

Paso 5 · Mi rango actual de uso

El mapa propone una puntuación de 1 a 10 para cada función. Utilízala como termómetro subjetivo del momento, no como medida psicológica. Antes de puntuar, lee tus registros y define qué significa para ti cada extremo.

Puntuación	Lectura recomendada
1-3	Tengo pocos ejemplos recientes, me cuesta convocarla o solo aparece en situaciones muy específicas.
4-6	La utilizo en algunos contextos, pero no de manera estable o espontánea.
7-8	Aparece con facilidad en varios ámbitos y suele resultarme útil.
9-10	La percibo muy disponible actualmente. Revisa si la alta frecuencia también puede estar ocupando demasiado espacio.

Puntúa con una frase de evidencia

No escribas solo «intuición 8». Añade: «8 porque en cinco de siete situaciones generé alternativas espontáneamente y encontré conexiones antes de detenerme en detalles». Esto convierte el número en una síntesis revisable.

Función	/10	Evidencia que justifica mi puntuación
Sensación		
Intuición		
Pensamiento		
Sentimiento		

Recuerda: la escala solo sirve para ordenar tu propia observación en este momento. No existe una equivalencia validada entre una puntuación y un nivel real de una función junguiana.

Paso 6 · Mi plan de descubrimiento y desarrollo

Jung dedica una sección a la función principal y la auxiliar y advierte, dentro de su marco clínico histórico, contra intentos de desarrollar directamente la función más reprimida en determinados casos; propone la vía de la función secundaria como un modo de ampliar la consciencia.[1] Esta práctica no convierte esa observación clínica en un protocolo moderno. Universo Tú propone algo más modesto: pequeños ejercicios cotidianos para que una función menos usada tenga oportunidades de participar sin forzarla.

Plan en dos carriles

PARA CONOCERME MEJOR	PARA DAR ESPACIO A LA FUNCIÓN MENOS USADA
Durante 5-7 días registraré cuándo aparece cada función, en qué contexto y qué ocurre después. La duración es una propuesta educativa, no un protocolo clínico.	Elegiré acciones pequeñas y seguras, vinculadas a situaciones cotidianas, sin intentar «convertirme» en otra persona.
Si uso poco sensación: describir primero cinco hechos observables antes de interpretar.	Si uso poco intuición: generar tres posibilidades antes de cerrar una conclusión.
Si uso poco pensamiento: explicitar dos criterios y comparar opciones con el mismo estándar.	Si uso poco sentimiento: nombrar qué valores o prioridades están en juego antes de decidir.

Elige un solo experimento

Cuanto más pequeño sea el cambio, mejor podrás observarlo. Define contexto, acción y señal de aprendizaje. Ejemplo: «En la próxima reunión, antes de proponer soluciones, registraré tres hechos y preguntaré qué dato falta. Después observaré si cambia la calidad de mi conclusión».

Paso 7 · Compromiso y revisión

El cierre de la práctica no debería ser una etiqueta, sino una frase de aprendizaje y una fecha de revisión. La organización de las funciones puede expresarse de forma diferente según contexto, aprendizaje y momento vital; por eso el mapa merece ser revisado con nuevas evidencias.

7

Formula un compromiso observable

Cerrar con una conducta y una fecha, no con una identidad.

Escribe qué vas a seguir observando, qué función quieres invitar a participar algo más y cómo sabrás si tu comprensión se vuelve más matizada. Elige una fecha realista para revisar tus registros. Cuando revises, no preguntes «¿seguía teniendo razón?», sino «¿qué evidencias nuevas aparecieron?».

Pregunta clave: ¿Qué haré diferente durante los próximos días y qué revisaré después?

Ejemplo: «Durante una semana registraré en qué momentos paso de los datos a las posibilidades sin distinguir ambos niveles; revisaré el viernes.»

Evita: Evita compromisos vagos como «usaré mejor todas mis funciones».

Mi compromiso en una frase

Función que quiero observar especialmente

Acción pequeña que practicaré

Señal que me indicará aprendizaje

Fecha de revisión

Ejemplo completo · Perfil provisional A

Caso ficticio creado únicamente para mostrar cómo razonar con la práctica. No representa un tipo psicológico real ni un resultado deseable.

Elemento	Registro de ejemplo
Contextos observados	Reunión de trabajo, elección de compra, discusión doméstica, organización de viaje, actividad creativa y reparación de un problema práctico.
Sensación	Registra datos cuando se le pide, pero suele pasar rápidamente de los hechos a una explicación o plan. Puntuación subjetiva: 5/10.
Intuición	Genera alternativas con rapidez, detecta conexiones y anticipa varios escenarios. Tiene ejemplos en cinco de seis situaciones. 8/10.
Pensamiento	Después de generar posibilidades, las compara mediante criterios y elimina contradicciones. 8/10.
Sentimiento	Puede nombrar valores cuando se le pregunta, pero rara vez los formula espontáneamente en decisiones profesionales. 4/10.
Hipótesis preferida	Intuición y pensamiento aparecen muy disponibles. No hay base suficiente para identificar una función superior y una auxiliar en sentido técnico.
Menos usada	Sentimiento aparece menos en los contextos observados, pero sí está presente en decisiones familiares. La conclusión debe limitarse al patrón actual.
Experimento	En dos decisiones profesionales, antes de cerrar, nombrará explícitamente qué valores están en juego y qué opción protege o sacrifica cada uno.

Qué enseña este ejemplo

La práctica no obliga a encontrar una sola función claramente dominante. Puede revelar dos funciones muy disponibles, diferencias entre ámbitos y una función que aparece menos solo en determinados contextos. Esa complejidad es más valiosa que una etiqueta rápida.

Ejemplo completo · Perfil provisional B

Segundo caso ficticio. Su objetivo es mostrar por qué hay que buscar excepciones.

Observación inicial	Lo que aparece al profundizar
«Uso muchísimo sensación porque soy muy práctico.»	En tareas de trabajo registra detalles y procedimientos con gran facilidad, pero en relaciones interpreta gestos con rapidez y apenas comprueba los hechos.
«Uso poco intuición porque no soy creativo.»	En conversaciones anticipa dinámicas y detecta cambios de dirección con mucha rapidez, aunque no lo llama «intuición» porque no lo relaciona con creatividad artística.
«Sentimiento no es lo mío.»	En decisiones familiares puede explicar con mucha precisión qué valores quiere proteger y por qué una opción le parece aceptable o inaceptable.
Resultado	La descripción inicial estaba basada en estereotipos. El registro muestra que las funciones cambian de visibilidad según el contexto.
Aprendizaje	La función menos visible no debe buscarse mediante adjetivos, sino mediante operaciones concretas y patrones repetidos.

PREGUNTA PREMIUM

¿En qué contexto aparece con fuerza una función que yo creía usar poco? Buscar la excepción protege la práctica contra una conclusión demasiado rígida.

Una frase de integración

«Mi forma habitual de orientarme no es una identidad fija. Puedo reconocer lo que me sale con facilidad y, al mismo tiempo, descubrir capacidades que aparecen cuando cambian la tarea, el contexto o la relación».

Errores frecuentes y cómo corregirlos

Conclusión precipitada	Corrección
«Me gusta planificar, así que soy pensamiento.»	Describe qué haces al planificar: ¿ordenas datos, imaginas escenarios, sigues un procedimiento, priorizas valores? La misma actividad puede implicar funciones distintas.
«Soy sensible, así que sentimiento.»	Sentimiento junguiano es valoración; sensibilidad emocional no basta para identificarlo.
«Soy creativo, así que intuición.»	Busca si captas posibilidades, conexiones o direcciones, no una etiqueta cultural de creatividad.
«Soy práctico, así que sensación.»	Observa si realmente priorizas lo presente y percibido o si tu pragmatismo procede de criterios de pensamiento.
«La que puntúa menos es mi función inferior.»	Una puntuación subjetiva baja no identifica la función inferior en el sentido técnico de Jung.
«Tengo que equilibrarlas a 10/10.»	La práctica no busca igualdad matemática. Busca más consciencia y flexibilidad en el uso.
«Desarrollar la menos usada significa forzarla.»	Elige pequeños ensayos cotidianos y observa. No conviertas la práctica en autoexigencia ni en intervención clínica.

CRITERIO DE CALIDAD

Una buena conclusión incluye siempre tres cosas: una hipótesis, la evidencia que la sostiene y una limitación o excepción que impide convertirla en una etiqueta absoluta.

Ficha imprimible 1 · Matriz de evidencias

Registra situaciones reales. Una fila puede contener más de una función; marca cuál parece haber desempeñado el papel principal y explica por qué.

Situación	Qué hice / observé	Función(es)	Evidencia

Excepción o situación que contradice mi primera impresión

Ficha imprimible 2 · Mi síntesis provisional

Función que parece más disponible actualmente + 3 evidencias

Función que parece menos utilizada actualmente + 3 evidencias

Contextos donde esta conclusión NO se cumple

Qué ventaja me aporta mi forma habitual

Qué puedo estar dejando fuera cuando dependo demasiado de ella

Pequeño experimento que realizaré

Ficha imprimible 3 · Rango actual y revisión

Función	Hoy /10	Por qué	Revisión /10	Qué cambió
Sensación				
Intuición				
Pensamiento				
Sentimiento				

Lo más importante que he aprendido

Una idea sobre mí que he revisado o matizado

Mi próxima acción

Fecha de revisión

Fundamento documental, límites y fuentes

Esta práctica es una herramienta educativa original de Universo Tú. La estructura de siete pasos, la escala subjetiva de 1 a 10, la matriz de evidencias, los ejemplos, el plan de descubrimiento y las fichas imprimibles no proceden de un test o protocolo de Jung. Se han diseñado para observar de forma prudente las cuatro funciones sin presentar una autoobservación como tipología establecida.

Las fuentes principales permiten sostener cuatro ideas: Jung describe cuatro funciones básicas; los tipos funcionales se relacionan con la función más diferenciada; en la práctica individual existe una función principal acompañada por una función secundaria o auxiliar; y las funciones inferiores están menos diferenciadas y menos sometidas al control consciente.[1][2] Estas ideas se presentan como parte de la teoría junguiana, no como hallazgos de la psicometría contemporánea.

Fuentes de primer nivel

[1] Fuente primaria. Jung, C. G. (1921/1923). *Psychological Types*, Chapter X: General Description of the Types. Traducción de H. Godwyn Baynes. *Classics in the History of Psychology*, York University. Especialmente: introducción a los tipos funcionales; apartados de las cuatro funciones; y sección 11, «The Principal and Auxiliary Functions».

[2] Fuente institucional especializada. International Association of Analytical Psychology (IAAP). Volume 6: *Psychological Types - Collected Works Abstracts*. Resumen documental de la teoría de las cuatro funciones, predominio funcional y relación con introversión/extraversión.

[3] Edición de referencia. Jung, C. G. (1971). *Psychological Types*. *Collected Works of C. G. Jung*, Vol. 6, 2nd ed. Princeton University Press. La obra original apareció en alemán en 1921.

Límites de la actividad

- No determina la función superior, auxiliar, terciaria o inferior de una persona.
- No mide rasgos de personalidad ni capacidades cognitivas.
- No convierte una puntuación subjetiva en una medida psicométrica.
- No pretende que las cuatro funciones se utilicen con igual frecuencia.
- No sustituye una evaluación psicológica ni un proceso terapéutico.

NOTA DE RIGOR

Si la práctica revela que una función aparece poco, la conclusión válida es descriptiva: «la he utilizado poco en los contextos observados». Cualquier inferencia sobre la estructura tipológica junguiana completa requeriría un análisis mucho más amplio.



Una idea para llevarte

«Conocer lo que utilizas con facilidad no sirve para encerrarte en una definición. Sirve para reconocer tu punto de partida y descubrir qué otras formas de percibir y juzgar pueden ampliar tu mirada.»



Cuatro funciones - ninguna se identifica con una sola ficha

© 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.