



Universo Tú

BLOQUE 01B · PSICOLOGÍA ANALÍTICA DE CARL GUSTAV JUNG

Ruta 03 · Lo que no veo de mí

Lo que rechazo en los demás

Capítulo 17 · La Sombra · Práctica 1

PREMIUM EDITION



Guía premium paso a paso para observar reacciones de rechazo, distinguir hechos de interpretaciones y explorar posibles contenidos propios sin convertir toda molestia en proyección.

© Universo Tú · Material educativo creado por Universo Tú.
Herramienta educativa de autorreflexión. No es un test ni un diagnóstico.

Qué vamos a hacer y qué no vamos a afirmar

Jung presenta la Sombra como un problema moral porque reconocerla exige admitir como propios aspectos de la personalidad que el ego preferiría dejar fuera. En Aion señala que su naturaleza puede inferirse en gran medida a partir del inconsciente personal y que algunos contenidos, especialmente cuando están ligados a proyecciones, pueden resultar difíciles de reconocer.[1]

La práctica no parte de la regla simplista «si te molesta, eres igual». Trabaja con una pregunta más rigurosa: ¿qué parte de mi reacción responde a la conducta real de la otra persona y qué parte podría estar amplificada, completada o condicionada por algo mío?



HECHO

Que ocurrió fuera



REACCION

Que ocurrió en mi



HIPOTESIS

Que podría significar

Objetivo	Duración orientativa	Material
Reconocer patrones de rechazo, separar conducta externa y reacción interna, formular hipótesis prudentes y elegir una respuesta más consciente.	Registro de 5-7 días y 45-60 minutos para analizar una escena. Son propuestas de Universo Tú, no un protocolo de Jung.	Mapa 4:5, esta guía, lápiz o notas digitales y una situación de intensidad moderada.

PRINCIPIO DE RIGOR Y SEGURIDAD

Que una conducta ajena te moleste no demuestra que sea una proyección. Si existe violencia, abuso, coacción o riesgo, prioriza seguridad y límites; no utilices la Sombra para responsabilizarte del daño causado por otra persona.

Mapa de actividad completo



BLOQUE 01B

PSICOLOGÍA ANALÍTICA DE CARL GUSTAV JUNG

ruta 03 · LO QUE NO VEO DE MÍ
capítulo 17 · LA SOMBRA
PRÁCTICA 1

LO QUE RECHAZO EN LOS DEMÁS

MAPA DE ACTIVIDAD



OBJETIVO

Explorar cómo ciertas características que me molestan o rechazo en otras personas pueden estar señalando aspectos de mi propia psicología que no reconozco suficientemente, de acuerdo con el concepto de Sombra desarrollado por C. G. Jung.



CONTEXTO JUNGUIANO

En Aion, C. G. Jung explica que la Sombra contiene aquellos aspectos de la personalidad que el ego no reconoce como propios y que suelen estar cargados emocionalmente. Cuando estos contenidos no reconocidos se proyectan en otras personas, tendemos a ver en ellas justo aquello que no admitimos en nosotros mismos.

Fuentes principales: Jung, C. G. (1951/1968). *Aion*, CW 9ii. IAAP – The Shadow.



PROCESO PASO A PASO



OBSERVA Y REGISTRA

Durante varios días, observa qué actitudes, comportamientos o características de otras personas te molestan, indignan o rechazas con intensidad. Anótalas en la tabla de la página 2.



IDENTIFICA LA REACCIÓN

Para cada situación anotada, identifica qué sentiste exactamente, qué pensaste sobre la otra persona y cómo reaccionaste (por dentro o por fuera).



TÚ EN LA SITUACIÓN

Pregúntate: ¿En qué momentos de mi vida podría mostrar yo esa misma actitud o característica? No se trata de culparte, sino de explorar la posibilidad.



MENSAJE DE LA SOMBRA

Reflexiona sobre qué necesidad, miedo, deseo o parte de ti podría estar siendo señalada a través de tu rechazo hacia esa característica en los demás.



INTEGRACIÓN CONSCIENTE

Escribe una conclusión para cada situación: ¿Qué puedes aprender sobre ti? ¿Cómo puedes relacionarte de forma más consciente con ese aspecto de tu psicología?



PREGUNTAS PARA PROFUNDIZAR

- ¿Qué características rechazo con más frecuencia en los demás?
- ¿En qué contextos de mi vida aparecen estas reacciones?
- ¿Hay alguna de estas características que también admiro en otras personas? ¿Por qué la admiro pero me cuesta reconocerla en mí?
- ¿Qué parte de mi identidad consciente se siente amenazada por esta característica?



FUENTES PRINCIPALES

- Jung, C. G. (1951/1968). *Aion: Researches into the Phenomenology of the Self. Collected Works of C. G. Jung*, Vol. 9ii. Princeton University Press. (Especialmente el capítulo II: "The Shadow").
- International Association of Analytical Psychology (IAAP). *The Shadow*.
- IAAP. Volume 9.2: *AION – Researches into the Phenomenology of the Self* (síntesis del capítulo dedicado a la Sombra).



Esta práctica no busca etiquetarte ni juzgarte. Su propósito es ampliar tu conciencia sobre ti mismo, reconociendo con honestidad aquello que tu identidad puede estar dejando fuera. La Sombra no es algo que "debes eliminar", sino algo que puedes conocer y aprender a integrar.

UNIVERSO TÚ

CIENCIA Y CONCIENCIA AL SERVICIO DE TU EVOLUCIÓN

© UNIVERSO TÚ

Mapa de actividad · Universo Tú · Bloque 01B · Ruta 03 · Capítulo 17 · Práctica 1.

Cómo usar el mapa sin convertirlo en una acusación contra ti



La actividad avanza desde lo más verificable hacia lo más interpretativo. Este orden es esencial. Si comienzas afirmando «esa persona es mi Sombra» o «yo soy secretamente igual», perderás precisión y puedes terminar culpándote por una conducta que realmente pertenece al otro.

1 · Describe antes de interpretar

Anota acciones, palabras y contexto antes de escribir etiquetas como arrogante, falso, débil o controlador.

2 · Separa conducta y persona

Una persona puede interrumpir en una reunión sin que puedas concluir que toda su personalidad es arrogante.

3 · Registra la intensidad

La fuerza de la reacción es una pista, no una prueba. Una reacción intensa puede deberse a proyección, historia personal, valores, límites vulnerados o varias cosas a la vez.

4 · Formula varias hipótesis

Incluye siempre una hipótesis externa -la conducta ajena es realmente problemática- y una interna -algo propio influye en la reacción-.

5 · Integra sin actuarlo todo

Reconocer una capacidad o impulso no obliga a expresarlo sin límites. Integrar significa relacionarte con ello con mayor consciencia y responsabilidad.

Frase guía: «Esto es lo que ocurrió. Esto es lo que reaccionó en mí. Esto es lo que todavía necesito investigar».



Observa y registra

Reúne escenas reales antes de buscar explicaciones.

Durante varios días observa qué comportamientos, actitudes o características de otras personas te molestan, indignan, irritan o provocan rechazo. La meta no es vigilar a todo el mundo, sino reunir ejemplos concretos y comparables.

A · Describe la escena

Escribe dónde estabas, quién estaba presente, qué ocurrió y qué palabras o acciones recuerdas. Evita «siempre hace lo mismo» si solo estás registrando una escena.

B · Nombra la característica que atribuyes

Escribe la etiqueta espontánea que apareció: «presumido», «dependiente», «frío», «controlador». Después recuerda que esa palabra es una interpretación, no el hecho mismo.

C · Añade intensidad y repetición

Puntúa de 0 a 10 cuánto te afectó. La escala es subjetiva y educativa, no psicométrica. Anota si la misma característica te molesta en personas distintas.

Ejemplo

Hecho: «interrumpió tres veces mientras yo hablaba». Etiqueta: «necesita ser el centro». Intensidad: 8/10. Esta separación permite analizar sin borrar la conducta real.

2

Identifica la reacción

Observa qué ocurrió dentro de ti y qué hiciste después.

Una reacción no es solo una emoción. Incluye sensaciones corporales, pensamientos, imágenes, recuerdos, impulsos y conductas. Registrarla con detalle ayuda a distinguir la escena externa de la respuesta que se organizó en ti.

Cuerpo

¿Apareció tensión, calor, presión, aceleración, nudo en el estómago o necesidad de alejarte? Describe, no diagnostiques.

Emoción y pensamiento

¿Sentiste rabia, vergüenza, miedo, desprecio, envidia o incomodidad? ¿Qué frase apareció: «se cree superior», «qué débil», «yo nunca haría eso»?

Impulso y conducta

¿Quisiste atacar, corregir, huir, demostrar algo, ridiculizar, agradar o guardar silencio?
¿Qué hiciste realmente?

Pregunta de precisión

¿La intensidad procede únicamente de esta escena o conecta con experiencias anteriores, un valor importante o una frontera vulnerada? No hace falta elegir una única causa todavía.

3

Tú en la situación

Explora semejanzas, opuestos y capacidades prohibidas.

Ahora llega la parte delicada. No se trata de obligarte a reconocer que «eres igual». Se trata de explorar distintas formas en las que esa característica podría relacionarse contigo. Mantén todas las respuestas como hipótesis provisionales.

Hipótesis 1 · Semejanza directa

¿Muestro alguna versión de esa característica en otros contextos? Tal vez no con la misma intensidad ni de la misma manera.

Hipótesis 2 · Forma indirecta

¿La expreso mediante sarcasmo, silencio, moralización, pasividad o conductas que no reconozco con el mismo nombre?

Hipótesis 3 · Capacidad prohibida

¿Rechazo una versión exagerada de algo que yo no me permito usar de forma sana? Ejemplo: Llamar «arrogancia» a cualquier autoafirmación porque me cuesta reconocer mis méritos.

Hipótesis 4 · Herida o límite real

¿La reacción puede deberse a una experiencia pasada o a que la conducta externa vulnera un límite? Esta explicación puede ser suficiente y no debe borrarse para forzar una lectura de Sombra.

4

Mensaje posible de la Sombra

Pregunta qué necesidad, miedo, deseo o capacidad puede estar señalándose.

En Aion, Jung describe la Sombra como principalmente vinculada al inconsciente personal y reconoce que, aunque suele tratar aspectos oscuros o inferiores, en casos menos frecuentes pueden quedar reprimidas cualidades positivas.[1] La pregunta no es «¿cuál es el mensaje verdadero?», sino «¿qué posibilidades merece la pena investigar?».

Necesidad

¿Necesito reconocimiento, descanso, ayuda, autonomía, protección, pertenencia o espacio? ¿Me avergüenza admitirlo?

Miedo

¿Temo parecer débil, egoísta, ambicioso, dependiente, conflictivo o visible? ¿Qué identidad intento proteger?

Deseo

¿Hay algo que quiero y solo me permito verlo cuando lo posee otra persona?

Capacidad no desarrollada

¿La característica rechazada contiene una versión sana que podría necesitar: firmeza, visibilidad, iniciativa, ambición regulada, capacidad para pedir o decir no?

Criterio de rigor

Una hipótesis es útil si explica varias escenas y permite una acción más consciente. No es útil si te obliga a negar hechos, excusar daño o aceptar una etiqueta humillante.

5**Integración consciente**

Reconoce, diferencia y elige una respuesta responsable.

Integrar no significa actuar todo impulso ni convertir una hipótesis en identidad. Significa poder reconocer una posibilidad propia, distinguir su versión destructiva de una expresión más sana y decidir cómo responder ante la situación real.

1 · Reconoce

«Puedo necesitar reconocimiento». «Puedo sentir envidia». «También tengo agresividad». Reconocer una posibilidad no equivale a aprobar cualquier conducta.

2 · Diferencia

Separa la conducta ajena, tu reacción, la necesidad propia y la acción que eliges. Pueden coexistir: el otro interrumpe y tú, además, tienes dificultad para ocupar espacio.

3 · Traduce a una forma madura

Agresividad puede transformarse en firmeza; necesidad puede expresarse como petición; ambición puede convertirse en objetivo consciente; deseo de visibilidad puede expresarse sin humillar a nadie.

4 · Actúa y revisa

Elige una acción pequeña: poner un límite, pedir turno, reconocer un mérito, solicitar ayuda o registrar otra escena. Revisa después qué cambió y qué hipótesis sigue teniendo sentido.

Proyección posible, percepción acertada o ambas cosas

Jung explica que las proyecciones no se producen deliberadamente y que, cuando están ligadas a afectos, la causa parece encontrarse fuera «sin ninguna duda» para quien proyecta.[1] Sin embargo, eso no convierte toda crítica en proyección. Para trabajar con rigor, compara al menos estas tres explicaciones:

Explicación	Qué observar	Pregunta útil
Conducta externa real	Palabras, acciones, consecuencias y límites vulnerados que otras personas también podrían observar.	¿Qué ocurrió aunque yo no interpretara las intenciones?
Historia o sensibilidad propia	Experiencias pasadas, valores y heridas que hacen que esa conducta tenga un significado especial para mí.	¿Por qué esto me afecta especialmente?
Posible proyección	Rasgo, impulso, deseo o capacidad propios que no reconozco y que parecen existir únicamente en la otra persona.	¿Qué versión de esto podría existir también en mí?
Combinación	La persona actúa de forma problemática y mi reacción está además amplificada o completada por algo mío.	¿Qué pertenece al otro y qué estoy añadiendo yo?

NO UTILICES ESTA PRÁCTICA PARA INVALIDARTE

Si alguien miente, humilla, manipula o invade un límite, la conducta puede ser real y relevante. Explorar tu reacción no obliga a aceptar la conducta ni a permanecer en la situación.

Ejemplo completo 1 · «No soporto a la gente presumida»

Ejemplo ficticio. Su función es mostrar el razonamiento, no ofrecer una interpretación universal.

Capa	Registro de ejemplo
Hecho observable	Un compañero explica sus resultados durante varios minutos, menciona tres logros y no pregunta por el trabajo del resto.
Etiqueta espontánea	«Es un presumido; necesita ser el centro».
Reacción	Rabia 8/10, tensión en mandíbula, deseo de desacreditarlo y pensamiento: «yo nunca hablaría así de mí».
Realidad externa	Puede existir una conducta poco recíproca. La práctica no exige negar ese dato.
Hipótesis propia	La persona evita hablar de sus méritos porque teme parecer arrogante. Puede estar rechazando cualquier visibilidad, no solo la arrogancia real.
Necesidad o capacidad	Reconocer su aportación y aprender a comunicar logros sin exagerar ni disminuir a otros.
Integración	Poner un límite si el compañero monopoliza la conversación y, de forma independiente, practicar una frase objetiva sobre el propio trabajo.

Conclusión prudente: «La conducta me parece poco recíproca y, además, mi reacción puede estar señalando la dificultad que tengo para reconocer y mostrar mi propio valor».

Ejemplo completo 2 · «No soporto a la gente dependiente»

Elemento	Exploración
Escena	Una amiga pide varias veces consejo y acompañamiento para una decisión personal.
Reacción	Impaciencia, deseo de alejarse y pensamiento: «debería resolverlo sola».
Hipótesis externa	La petición puede ser excesiva o repetitiva. También puede ser razonable según el contexto. Hay que describir frecuencia y límites.
Pregunta personal	¿Qué relación tengo con pedir ayuda? ¿Me permito depender temporalmente de alguien? ¿Considero la necesidad una debilidad?
Posible Sombra	Una necesidad propia de apoyo o vulnerabilidad que la identidad de «persona autosuficiente» no reconoce con facilidad.
Integración	Diferenciar ayuda y dependencia, poner un límite concreto y practicar una petición pequeña cuando realmente se necesite.

PREGUNTA CLAVE

?

¿Estoy rechazando una conducta realmente invasiva o cualquier expresión de necesidad porque yo mismo no me permito necesitar?

La respuesta puede ser una de las dos, una combinación o ninguna. El propósito no es producir una confesión, sino una observación más diferenciada.

Ejemplo completo 3 · «La agresividad me resulta insoportable»

Este ejemplo exige distinguir con especial cuidado agresión dañina y capacidad de afirmación. La actividad nunca debe utilizarse para relativizar violencia, amenazas o abuso.

Plano	Ejemplo
Conducta ajena	Una persona levanta la voz, descalifica y se aproxima de forma intimidante. Esa conducta requiere límites y seguridad; no hace falta atribuirla a una proyección.
Reacción propia	Miedo, bloqueo y después resentimiento. La persona evita cualquier conflicto durante semanas.
Exploración	¿Además de la respuesta lógica al peligro, existe dificultad para reconocer la propia rabia, defender un límite o decir no?
Capacidad posible	Firmeza, protección, capacidad de confrontar y usar energía agresiva de forma regulada, sin imitar la agresión ajena.
Integración	Priorizar distancia y apoyo si hay riesgo; más adelante practicar límites claros, pedir que cese una conducta o abandonar una conversación antes de acumular resentimiento.

INTEGRAR NO ES IMITAR

Reconocer que tienes rabia o capacidad agresiva no significa convertirte en una persona violenta. Puede ayudarte a transformar energía no reconocida en firmeza, protección y límites.

Errores frecuentes que pueden estropear la práctica

«Si me molesta, yo soy igual»

No. La molestia puede responder a una conducta real, una herida, un valor, una proyección o una combinación.

Buscar una confesión

No fuerces una similitud para terminar el ejercicio. «No encuentro evidencia» es una respuesta válida.

Confundir rasgo y conducta

«Interrumpió» es una conducta; «es narcisista» es una interpretación clínica que esta práctica no puede establecer.

Convertir la Sombra en esencia

Una posibilidad propia no define toda tu identidad. Reconocer envidia no significa «soy una persona envidiosa».

Justificar el daño

Comprender tu reacción no elimina la responsabilidad de quien actúa de forma dañina.

Analizar al otro

La actividad se centra en tu experiencia. No sirve para decirle a otra persona cuál es su Sombra.

Profundizar cuando estás desbordado

Si la escena activa trauma, confusión intensa o pérdida de control, detén el ejercicio y busca apoyo adecuado.

CRITERIO DE UNA BUENA CONCLUSIÓN

Es específica, provisional y útil. Distingue lo que hizo la otra persona, lo que ocurrió en ti, la hipótesis que estás explorando y la acción responsable que eliges.

Ficha imprimible 1 · Registro de reacciones

Utiliza una fila por escena. Si necesitas más espacio, duplica esta página.

Fecha / situación	Hecho observable	Etiqueta que apareció	Reacción y cuerpo	Intensidad 0-10

Patrón que empiezo a observar:

Ficha imprimible 2 · Análisis una escena

Primera parte: describe la escena y tu reacción antes de formular hipótesis.

1. Qué ocurrió exactamente

2. Qué palabra o juicio apareció sobre la otra persona

3. Qué sentí, noté en el cuerpo y quise hacer

4. Qué parte parece una respuesta adecuada a la conducta externa

Ficha imprimible 2 ·

Continuación

Segunda parte: explora tu historia, tus valores y la posibilidad de un aspecto propio poco reconocido.

5. Qué experiencias, valores, heridas o límites propios pueden influir

6. Qué versión de esta característica podría existir también en mí

7. Qué evidencia apoya esta hipótesis y qué evidencia la cuestiona

Ficha imprimible 3 · Matriz de hipótesis

No elijas una sola explicación demasiado pronto. Escribe evidencia a favor y en contra de cada posibilidad.

Hipótesis	Evidencia a favor	Evidencia en contra o datos que faltan
La conducta ajena es realmente problemática		
Mi historia, sensibilidad o una herida amplifica la reacción		
Hay un rasgo o impulso propio poco reconocido		

Ficha imprimible 3 · Matriz de hipótesis · Continuación

Hipótesis	Evidencia a favor	Evidencia en contra o datos que faltan
Rechazo una capacidad que no me permito usar sanamente		
Intervienen varias explicaciones a la vez		
No encuentro evidencia suficiente para una lectura de Sombra		

Recuerda: no encontrar una similitud propia es un resultado válido. La práctica no exige producir una confesión ni convertir toda reacción en proyección.

Ficha imprimible 4 · Integración consciente

Reconoce una posibilidad propia sin convertirla en una identidad y sin borrar la realidad externa.

Lo que puedo reconocer de mí sin convertirlo en una etiqueta

La necesidad, miedo, deseo o capacidad que quiero comprender

La versión destructiva que no quiero actuar

Ficha imprimible 4 · Integración consciente · Continuación

La expresión más sana que quiero practicar

El límite, conversación o decisión que la situación externa necesita

Mi próximo paso, fecha de revisión y señales que observaré

Cómo revisar la práctica después de varios días

La utilidad aumenta cuando comparas varias escenas en vez de convertir una reacción aislada en una definición de tu personalidad.

- ¿Qué característica aparece repetidamente en personas distintas?
- ¿La intensidad cambia según el contexto, el cansancio o la relación?
- ¿Qué conductas externas son realmente parecidas y cuáles solo comparten la misma etiqueta?
- ¿Qué hipótesis explica mejor varias escenas sin negar los hechos?
- ¿Qué necesidad o capacidad aparece de forma consistente?
- ¿Qué pequeño cambio produjo una reacción diferente?
- ¿Qué conclusión debo mantener abierta porque todavía no tengo evidencia suficiente?

CRITERIO DE REVISIÓN

Una buena síntesis distingue la conducta externa, la reacción propia, la hipótesis que sigue abierta y la respuesta responsable que quieres practicar.

Síntesis final

El patrón que observo es...

La parte que pertenece claramente a la situación externa es...

La parte de mi reacción que quiero seguir investigando es...

La capacidad o necesidad que podría estar dejando fuera es...

Mi forma más consciente de responder será...

Fundamento documental y límites

La estructura de cinco pasos, las escalas, las matrices y los ejemplos son desarrollos educativos originales de Universo Tú. No constituyen una técnica estandarizada de Jung ni una prueba de proyección. La base teórica se limita a la descripción junguiana de la Sombra, su relación principal con el inconsciente personal y la dificultad de reconocer proyecciones afectivamente cargadas.[1][2][3]

Fuentes de primer nivel e institucionales

[1] Jung, C. G. (1951/1968). Aion: Researches into the Phenomenology of the Self. Collected Works of C. G. Jung, Vol. 9, Part II. Princeton University Press. Capítulo II, «The Shadow», especialmente párrs. 13-19.

[2] International Association of Analytical Psychology (IAAP). «The Shadow». Síntesis especializada sobre Sombra individual y colectiva, relación con ego y Persona, y posible presencia de cualidades negativas o positivas.

[3] International Association of Analytical Psychology (IAAP). Volume 9.2: AION - Researches into the Phenomenology of the Self. Resumen institucional del volumen y del capítulo dedicado a la Sombra.

[4] Jung, C. G. (1966). Two Essays on Analytical Psychology. Collected Works, Vol. 7. Princeton University Press. Utilizado para contextualizar Persona, relación consciente-inconsciente e identificación con contenidos inconscientes.

Límites de la práctica

- No demuestra que exista una proyección.
- No permite diagnosticar a la otra persona ni a quien realiza la actividad.
- No obliga a reconocer una similitud si no aparecen evidencias.
- No sustituye límites, seguridad, asesoramiento profesional ni psicoterapia.
- No debe utilizarse para reinterpretar violencia o abuso como un problema exclusivamente propio.



Una idea para llevarte

«No todo lo que rechazo en los demás pertenece a mi Sombra.

Pero algunas reacciones pueden enseñarme algo sobre lo que todavía no sé reconocer de mí».



© Universo Tú · Material educativo creado por Universo Tú.

Esta guía tiene finalidad educativa y de autorreflexión. No constituye una prueba psicológica estandarizada, diagnóstico ni tratamiento, y no sustituye la valoración de un profesional de la salud mental.