

BLOQUE 01B · PSICOLOGÍA ANALÍTICA DE CARL GUSTAV JUNG

Ruta 03 · Lo que no veo de mí

Lo que me cuesta reconocer en mí

Capítulo 17 · La Sombra · Práctica 2



GUÍA PASO A PASO · PREMIUM 4:5



BLOQUE 01B

PSICOLOGÍA ANALÍTICA DE CARL GUSTAV JUNG
RUTA 03 · LO QUE NO VEO DE MÍ

CAPÍTULO 17 · LA SOMBRA

PRÁCTICA 2

LO QUE ME CUESTA RECONOCER EN MÍ

MAPA DE ACTIVIDAD



OBJETIVO

Explorar aquellas características, impulsos, capas emocionales o patrones que me cuesta reconocer en mí mismo, para comprender cómo se relacionan con mi historia, mis defensas y mi Sombra, sin forzar ni justificar nada.



CONTEXTO JUNGUIANO

En Aion, C. G. Jung explica que la Sombra contiene aspectos personales que el ego no reconoce como propios y que suelen estar cargados emocionalmente. Su aceptación es una tarea consciente, compleja y, en muchos casos, laboriosa.

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



PROCESO PASO A PASO

1



OBSERVA SITUACIONES

Recopila momentos recientes en los que notaste resistencia, vergüenza, negación o incomodidad al mirar algo en ti.
Anótalos en la ficha de la página 2.

2



IDENTIFICA LA RESISTENCIA

Describe qué parte de ti se defiende, justifica, minimiza o evita mirar.
Observa emociones y pensamientos asociados.

3



EXPLORA POSIBLES RASGOS

Lista características, impulsos o conductas que te cuesta aceptar o admitir.
No forces nada; deja que emerjan organizadamente.

4



INVESTIGA EL SIGNIFICADO

Pregunta qué podría decirte esa parte sobre tus necesidades, miedos, deseos o historia personal.
Usa las preguntas clave de la página 3.

5



ACEPTA Y DIFERENCIA

Reconoce sin juzgar, diferenciando la versión destructiva de una expresión más sana.
Acepta no tener todas las respuestas ahora.

6



INTEGRA CON ACCIÓN CONSCIENTE

Elige un pequeño experimento concreto para relacionarte de forma más sana con esa parte.
Revisa y ajusta con honestidad.



PREGUNTAS PARA PROFUNDIZAR

- ¿Qué partes de mí me incomodan o me cuesta aceptar?
- ¿Qué evito mirar o reconocer en mí?
- ¿Qué estaría sintiendo si dejara de justificarme?
- ¿Qué parte de mí juzgo más en los demás precisamente porque la rechazo en mí?
- ¿Qué cambiaría si aceptara esta parte sin actuarla de forma destructiva?



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. (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 castigarte. Su propósito es ampliar tu conciencia sobre ti mismo, reconociendo con humildad aquello que tu ego prefiere dejar fuera, para elegir con mayor libertad cómo relacionarte contigo y con los demás.

Objetivo real de la práctica

La práctica busca explorar aspectos de la propia experiencia que resultan incómodos de admitir: rasgos, impulsos, emociones, necesidades, deseos, defensas o capacidades que chocan con la imagen consciente que tenemos de nosotros mismos.

En Aion, Jung presenta la Sombra como vinculada principalmente al inconsciente personal y como un problema moral porque reconocerla exige admitir como propios ciertos aspectos que el ego preferiría no reconocer. La IAAP resume la Sombra individual como formada por rasgos apartados del ego y de la Persona, y señala que puede contener aspectos negativos o también cualidades que no han encontrado un lugar consciente.[1][2][3]

IMPORTANTE

Esta práctica no pretende identificar clínicamente «tu Sombra». Los seis pasos, las preguntas y las fichas son una adaptación educativa de Universo Tú basada en ese marco teórico, no un protocolo estandarizado creado por Jung.

Duración orientativa	Material	Modalidad
5-7 días de observación breve y 45-60 minutos para analizar una escena. Son propuestas educativas de Universo Tú.	Mapa, esta guía, cuaderno o notas digitales y una situación manejable.	Autorreflexión individual. Repetible con varias escenas para comparar patrones.

Qué no vamos a hacer

- No obligarnos a admitir un rasgo solo porque la idea «encaja» con la teoría.
- No convertir una emoción o impulso en toda nuestra identidad.
- No justificar daño, abuso, coacción o falta de límites.
- No utilizar la práctica para diagnosticar a otras personas.
- No forzar recuerdos ni profundizar si la exploración activa trauma o desorganización intensa.

Antes de empezar: condiciones para hacerlo bien

1 · Trabaja con hechos, no con una autoacusación

Elige una escena concreta: qué ocurrió, qué hiciste, qué sentiste, qué pensaste y qué consecuencia tuvo. Evita empezar con «soy egoísta» o «mi Sombra es...». Esas frases ya contienen una conclusión.

2 · Empieza por intensidad moderada

No uses como primer material una experiencia traumática o una situación de violencia. El objetivo es entrenar observación, no sobrepasar tus recursos.

3 · Deja abierta la posibilidad de estar equivocado

Una hipótesis psicológica de calidad puede revisarse. Si la evidencia posterior no la sostiene, la descartas.

4 · Busca repetición y contexto

Un momento aislado puede estar influido por cansancio, estrés o circunstancias concretas. Varias escenas permiten distinguir mejor un patrón.

5 · Diferencia «aceptar que existe» de «aprobarlo»

Reconocer un impulso o una necesidad no obliga a actuarla. La integración consciente conserva juicio, límites y responsabilidad.

FRASE DE TRABAJO

No busco demostrar qué soy. Busco observar qué aparece, qué intento dejar fuera y qué forma más responsable puedo darle.

Qué significa «me cuesta reconocer en mí»

La dificultad no siempre adopta la forma de una negación explícita. A veces aparece como vergüenza, minimización, racionalización, una explicación excesiva, una broma, una reacción de defensa o una necesidad inmediata de demostrar lo contrario.

Forma de resistencia	Ejemplo cotidiano	Pregunta útil
Negación	«Eso no me pasa nunca».	¿Qué evidencia real tengo?
Minimización	«No es para tanto, fue una tontería».	¿Qué cambiaría si lo describiera sin rebajarlo?
Justificación	«Lo hice porque me obligaron».	¿Qué parte sí fue una elección mía?
Proyección moral	«La gente egoísta es insoportable».	¿Qué relación tengo con priorizarme?
Idealización de la autoimagen	«Yo siempre soy fuerte».	¿Qué ocurre cuando necesito ayuda?

Principio de rigor

Que una frase te incomode no demuestra que sea verdadera. La resistencia es material de observación, no una prueba. La práctica se apoya en hechos, repetición, contexto y contraejemplos.

1**OBSERVA SITUACIONES**

Empieza por una escena concreta y reciente.

El primer paso consiste en reunir situaciones en las que apareció una reacción interna difícil de aceptar: vergüenza, envidia, deseo de controlar, necesidad de aprobación, rabia, dependencia, miedo, ganas de destacar, deseo de evitar responsabilidades u otra experiencia que choque con tu autoimagen.

Describe primero la escena sin interpretarla. Anota quién estaba, qué ocurrió, qué hiciste, qué dijiste, qué sentiste en el cuerpo y qué consecuencia tuvo. Cuanto más concreto sea el registro, menos dependerás de una narración retrospectiva que ya intenta dejarte bien o castigarte.

No busques una escena espectacular. Los patrones importantes suelen aparecer en momentos cotidianos: una conversación, una crítica, una comparación, una petición, un error, una discusión o una decisión.

Preguntas para trabajar este paso

- ¿Qué ocurrió exactamente?
- ¿Qué hice o dejé de hacer?
- ¿Qué emoción o impulso apareció?
- ¿Qué parte de lo ocurrido me incomoda admitir?
- ¿Se ha repetido algo parecido?

Ejemplo breve

Situación: un compañero recibe reconocimiento. Pienso «no es para tanto», noto tensión y empiezo a buscar defectos en su trabajo. El registro termina ahí; todavía no concluyo que «soy envidioso».

NO INTERPRETES AÚN

La escena es el material. La interpretación llega después. Registrar con precisión evita que la práctica se convierta en una autoacusación.

2**IDENTIFICA LA RESISTENCIA**

Observa cómo intentas no mirar lo que aparece.

La resistencia puede mostrarse como defensa, excusa, minimización o necesidad inmediata de justificarte. No se trata de eliminarla; se trata de describir qué hace.

Registra la primera frase protectora que surge: «yo no soy así», «fue por culpa de...», «todo el mundo lo hace», «me da igual», «solo estaba bromeando». Después pregunta qué quedaría visible si durante un momento no utilizaras esa explicación.

También presta atención a la emoción que acompaña a la defensa: vergüenza, miedo a ser juzgado, culpa, enfado, orgullo herido o sensación de inferioridad.

Preguntas para trabajar este paso

- ¿Qué parte de mí se está defendiendo?
- ¿Qué explicación utilizo para quedar a salvo?
- ¿Qué emoción aparece si dejo de justificarme durante unos segundos?
- ¿Qué temo que esta escena diga sobre mí?
- ¿Qué palabra me cuesta incluso escribir?

Ejemplo breve

Registro: «Digo que no me importa que reconozcan a otros, pero llevo media hora pensando en por qué yo no recibí el mismo reconocimiento». Resistencia: «es que su trabajo tampoco era tan bueno».

RESISTENCIA NO ES CONFESIÓN

Que algo te cueste mirar no demuestra por sí solo que tu primera hipótesis sea correcta. La resistencia es una pista que debe contrastarse.

3**EXPLORA POSIBLES RASGOS**

Formula varias posibilidades sin forzar ninguna.

Ahora sí puedes formular hipótesis. En lugar de escribir «soy X», utiliza una estructura provisional: «puede que me cueste reconocer...», «quizá exista en mí una tendencia a...», «quiero investigar si...».

Explora varias categorías: rasgo de personalidad, emoción, impulso, necesidad, deseo, capacidad no desarrollada o defensa. No intentes elegir demasiado pronto una sola explicación.

Jung relaciona la Sombra con aspectos que el ego no reconoce fácilmente. Pero la práctica educativa no puede identificar con certeza un contenido inconsciente: solo puede organizar observaciones y formular hipótesis prudentes.[1][2]

Preguntas para trabajar este paso

- ¿Qué rasgo podría estar evitando admitir?
- ¿Qué impulso aparece aunque no lo actúe?
- ¿Qué necesidad me resulta vergonzosa?
- ¿Qué deseo considero incompatible con «la persona que soy»?
- ¿Hay una capacidad legítima que he confundido con una versión dañina de esa capacidad?

Ejemplo breve

Hipótesis posibles ante la escena de reconocimiento: «puede que sienta envidia», «quizá necesite más reconocimiento del que admito», «puede que me cueste mostrar ambición». No es necesario decidir todavía cuál explica mejor el patrón.

BUSCA VARIAS EXPLICACIONES

Una hipótesis útil explica más de una escena, admite contraejemplos y puede revisarse. Si solo sirve para castigarte, no está cumpliendo el objetivo.

4**INVESTIGA EL SIGNIFICADO**

Pregunta qué función cumple lo que estás evitando.

Una vez formulada una hipótesis, investiga de dónde puede venir y qué intenta resolver. Esto no significa buscar una causa única. Una reacción puede estar relacionada con aprendizaje familiar, experiencias previas, valores, miedo a perder aprobación, necesidad de control, inseguridad o una forma aprendida de protegerte.

Pregunta también qué necesidad o capacidad puede estar detrás. A veces lo rechazado contiene una versión más madura: deseo de control puede esconder dificultad para tolerar incertidumbre; dependencia puede señalar necesidad legítima de apoyo; agresividad puede incluir capacidad de firmeza; ambición puede contener deseo legítimo de crecer.

El propósito no es justificar la conducta problemática, sino comprender qué función psicológica cumple para poder responder con mayor libertad.

Preguntas para trabajar este paso

- ¿Cuándo recuerdo haber aprendido que esta parte era inaceptable?
- ¿Qué miedo protege?
- ¿Qué necesidad intenta cubrir?
- ¿Qué ocurre si no utilizo esta defensa?
- ¿Cuál podría ser la versión sana de esta misma energía o capacidad?

Ejemplo breve

Si me cuesta reconocer necesidad de control, puedo investigar qué siento cuando otros deciden, qué temo que ocurra si no superviso y si he aprendido que estar preparado era la única forma de sentir seguridad.

NO NECESITAS UNA CAUSA PERFECTA

La práctica puede terminar con una explicación parcial. «Todavía no lo sé» es más riguroso que inventar una causa biográfica.

5**ACEPTA Y DIFERENCIA**

Reconoce una posibilidad sin convertirla en toda tu identidad.

Aceptar significa poder decir «esto también puede aparecer en mí» sin pasar a «esto define quién soy». La diferencia es esencial. Una emoción, un impulso o una conducta forman parte de la experiencia; no agotan la personalidad.

Distingue también la energía psicológica de su expresión destructiva. Tener rabia no es lo mismo que agredir. Necesitar reconocimiento no es lo mismo que manipular. Querer control no es lo mismo que dominar. Querer destacar no es lo mismo que humillar.

La aceptación consciente conserva responsabilidad. Si la conducta causó daño, la integración puede incluir reparación. Si el problema principal es una necesidad no reconocida, puede incluir aprender a pedirla de forma más directa.

Preguntas para trabajar este paso

- ¿Qué puedo reconocer sin insultarme?
- ¿Qué versión dañina no quiero repetir?
- ¿Cuál sería una expresión más madura?
- ¿Debo reparar algo?
- ¿Qué límite debo mantener aunque entienda mejor mi reacción?

Ejemplo breve

En vez de «soy una persona controladora», puedo escribir: «cuando siento incertidumbre intento controlar más de lo necesario. Quiero aprender a distinguir planificación de control».

ACEPTAR NO ES PERMITIR TODO

La integración junguiana no exige obedecer cualquier impulso. Reconocer amplía el margen de elección; no elimina responsabilidad.

6

INTEGRA CON ACCIÓN CONSCIENTE

Convierte el hallazgo en un pequeño experimento observable.

El último paso traduce la comprensión en conducta. Elige una acción pequeña, concreta y revisable. No intentes transformar toda tu personalidad de una vez.

Una buena acción de integración permite expresar de forma más madura algo que antes aparecía como defensa, vergüenza o actuación indirecta. Después observa qué cambia y qué hipótesis continúa teniendo sentido.

Revisa el experimento después de varios días. Si el cambio no produce ningún efecto o la hipótesis pierde sentido, corrígela. La práctica no necesita terminar con una conclusión definitiva.

Preguntas para trabajar este paso

- ¿Qué conducta específica voy a probar?
- ¿En qué situación?
- ¿Qué espero observar?
- ¿Cómo sabré si es una expresión más sana?
- ¿Cuándo revisaré el resultado?

Ejemplo breve

Si me cuesta pedir ayuda, el experimento puede ser pedir una colaboración pequeña y concreta a una persona de confianza, observar la vergüenza o resistencia y comprobar qué ocurre realmente.

CRITERIO FINAL

Un buen resultado no es «descubrir algo oscuro». Es tener una comprensión más precisa y una forma más responsable de actuar.

Ejemplo completo 1 · Me cuesta reconocer mi envidia

Ejemplo ficticio para mostrar el método. No representa una interpretación universal.

Capa	Registro
Escena	Un amigo recibe un ascenso. Le felicito, pero después minimizo su mérito y comparo mentalmente su trayectoria con la mía.
Resistencia	«No estoy envidioso; simplemente creo que han elegido mal».
Evidencia	Sigo pensando en el ascenso varias horas; imagino cómo debería haber sido reconocido yo.
Hipótesis	Puede que me cueste reconocer envidia y necesidad de reconocimiento.
Significado posible	Deseo legítimo de avanzar y miedo a sentirme insuficiente si otro progresa.
Aceptación	Puedo sentir envidia sin convertirla en hostilidad ni definir mi identidad.
Acción	Escribo qué deseo para mi propia carrera y defino un siguiente paso concreto en vez de desacreditar al otro.

Pregunta de cierre

¿Qué cambia cuando dejo de discutir si «debería» sentir envidia y empiezo a preguntar qué deseo propio está señalando?

Ejemplo completo 2 · Me cuesta reconocer mi necesidad de control

Capa	Registro
Escena	En un proyecto delegado reviso varias veces el trabajo de otra persona y termino rehaciendo una parte sin pedirlo.
Resistencia	«Solo quiero que salga bien».
Evidencia	Me irrito cuando no siguen exactamente mi procedimiento y me cuesta tolerar que alguien resuelva de otra manera.
Hipótesis	Puede que me cueste reconocer necesidad de control cuando siento incertidumbre.
Significado posible	El control reduce temporalmente el miedo a errores, sorpresa o pérdida de competencia.
Diferenciación	Planificar, aclarar criterios y revisar hitos no es lo mismo que supervisarlo todo.
Acción	Delego una tarea pequeña con criterios explícitos y no intervengo hasta la fecha acordada.

NO BUSCAMOS CULPA

La cuestión no es «soy controlador». La cuestión es cuándo aparece la necesidad de control, qué intenta proteger y qué alternativa más flexible puedo practicar.

Ejemplo completo 3 · Me cuesta reconocer mi vulnerabilidad

Capa	Registro
Escena	Estoy agotado, pero rechazo ayuda y digo que puedo encargarme de todo.
Resistencia	«Pedir ayuda es molestar. Yo siempre me apaño».
Evidencia	Termino resentido porque nadie se ofrece y me siento poco cuidado.
Hipótesis	Puede que me cueste reconocer vulnerabilidad y necesidad de apoyo.
Significado posible	La autosuficiencia puede haberse convertido en una defensa frente a miedo al rechazo o a depender.
Aceptación	Necesitar apoyo en una situación no me convierte en incapaz ni dependiente de forma permanente.
Acción	Pido una ayuda específica y pequeña, y observo qué emoción aparece antes y después.

Una formulación más precisa

«No necesito decidir si soy una persona vulnerable. Puedo reconocer que en esta situación necesito apoyo y observar qué parte de mí se resiste a admitirlo».

Errores frecuentes que pueden estropear la práctica

Convertir la hipótesis en identidad

«Puede que sienta envidia» no equivale a «soy una persona envidiosa».

Buscar una revelación espectacular

La práctica funciona mejor con pequeñas contradicciones repetidas que con interpretaciones dramáticas.

Inventar una causa biográfica

Si no sabes de dónde procede algo, escribe «no lo sé todavía».

Confundir aceptación con permisividad

Reconocer agresividad, deseo de control o necesidad no obliga a expresarlos de forma dañina.

Usar el concepto para castigarte

La vergüenza excesiva reduce la capacidad de observar con precisión.

Ignorar el contexto externo

Comprender tu reacción no borra límites, responsabilidades ni conductas de otras personas.

Forzar la práctica cuando estás desbordado

Si aparecen trauma, pánico o desorganización intensa, detén el ejercicio y busca apoyo adecuado.

Ficha imprimible 1 · Registro de escenas

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

Fecha / situación	Qué ocurrió	Qué hice o sentí	Qué me cuesta admitir

Patrón que empiezo a observar

Ficha imprimible 2 · Análizo la resistencia

Primera parte: describe la escena y la defensa antes de formular una hipótesis.

1. La escena concreta

2. La frase con la que me justifico, minimizo o niego

3. La emoción que aparece si dejo de justificarme

Ficha imprimible 2 · Continuación

Segunda parte: observa la autoimagen y contrasta tu primera interpretación.

4. La idea de mí que intento proteger

5. Lo que temo que esta escena diga sobre mí

6. Datos que apoyan y datos que cuestionan mi interpretación

Ficha imprimible 3 · Matriz de hipótesis

No elijas una sola explicación demasiado pronto. Anota evidencia a favor, evidencia en contra y datos que todavía faltan.

Hipótesis	Evidencia a favor	Evidencia en contra / falta
Rasgo o impulso que me cuesta reconocer		
Necesidad o deseo poco admitido		
Capacidad sana que no me permito usar		
Defensa aprendida o miedo		
La hipótesis no se sostiene suficientemente		

Una buena conclusión puede ser: «todavía no tengo evidencia suficiente».

Ficha imprimible 4 · Integración consciente

Primera parte: reconoce sin etiquetarte y distingue lo que necesita límite de lo que necesita comprensión.

Lo que puedo reconocer de mí sin convertirlo en una etiqueta

La versión dañina que no quiero actuar

La necesidad o capacidad que quiero comprender

Ficha imprimible 4 · Continuación

Segunda parte: convierte la comprensión en una forma concreta y revisable de actuar.

La expresión más madura que quiero practicar

Reparación, límite o conversación pendiente

Mi experimento concreto y fecha de revisión

Cómo revisar la práctica después de varios días

La revisión es tan importante como la primera interpretación. Compara escenas y busca qué hipótesis resiste mejor la evidencia.

- ¿Qué rasgo, emoción o impulso aparece en situaciones distintas?
- ¿Qué contextos aumentan o reducen la reacción?
- ¿Qué hipótesis explica varias escenas sin negar los hechos?
- ¿Qué contraejemplos he encontrado?
- ¿Qué necesidad o capacidad aparece de forma consistente?
- ¿Qué acción pequeña ha producido un cambio?
- ¿Qué conclusión debo mantener abierta?
- ¿Qué parte de mi autoimagen se ha vuelto más flexible?

CRITERIO DE REVISIÓN

Una buena síntesis diferencia lo que ocurrió, la resistencia, la hipótesis, la evidencia y la acción responsable. No necesita una etiqueta definitiva.

Mi síntesis provisional

Fundamento documental, autoría y límites

Los seis pasos, las preguntas, las escalas, los ejemplos y las fichas son desarrollos educativos originales de Universo Tú. No constituyen una técnica estandarizada de Jung ni un test psicológico.

Fuentes principales

[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 cualidades excluidas de la identidad consciente.

[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 relación consciente-inconsciente e identificación con contenidos inconscientes.

Límites de interpretación

- No diagnostica una «Sombra».
- No obliga a aceptar una interpretación si no existe evidencia suficiente.
- No convierte todo impulso en conducta ni todo rasgo en identidad.
- No sustituye psicoterapia ni atención profesional.
- No debe usarse para reinterpretar violencia o abuso como un problema exclusivamente propio.

© UNIVERSO TÚ

Material educativo creado por Universo Tú. La guía busca aumentar consciencia y responsabilidad, no etiquetar, juzgar o castigar.



Una idea para llevarte

«Reconocer algo de mí no significa convertirme en ello. Significa dejar de necesitar que permanezca fuera de mi consciencia para poder elegir con mayor libertad qué hago con esa parte».

© Universo Tú · Material educativo creado por Universo Tú.

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