



BLOQUE 01B · PSICOLOGÍA ANALÍTICA DE CARL GUSTAV JUNG

Ruta 03 · Lo que no veo de mí

Qué me activa más de lo esperado

Capítulo 19 · Los complejos · Práctica 1

GUÍA PREMIUM · 4:5

Guía paso a paso para identificar situaciones que parecen activar una reacción emocional mayor que el hecho inmediato, registrar el patrón y formular con prudencia una hipótesis sobre la posible participación de un complejo, sin convertir intensidad en diagnóstico.

PRINCIPIO DE RIGOR

Una reacción intensa no demuestra por sí sola la existencia de un complejo. La práctica sirve para observar desencadenantes, repetición, carga afectiva, historia y conducta. Solo después se formula una hipótesis provisional que debe poder ser revisada o descartada.

Mapa de actividad aprobado



BLOQUE 01B
PSICOLOGÍA ANALÍTICA DE CARL GUSTAV JUNG
RUTA 03 · LO QUE NO VEO DE MÍ
CAPÍTULO 19 · LOS COMPLEJOS
PRÁCTICA 1

QUÉ ME ACTIVA MÁS DE LO ESPERADO

MAPA DE ACTIVIDAD



OBJETIVO

Esta práctica te ayuda a identificar situaciones que desencadenan en ti una reacción más intensa de lo que parecía justificable, a observar el patrón emocional asociado y a formular, con cuidado, solo una hipótesis sobre un posible complejo, sin diagnosticar.



CONTEXTO JUNGUIANO

Para Jung, un complejo es una configuración psíquica cargada afectivamente que puede perturbar la actitud habitual de la conciencia cuando se activa. Sin embargo, una reacción intensa por sí sola no prueba que exista un complejo.

Fuentes: Jung, «A Review of the Complex Theory» (CW 8); Jung, «Experimental Researches» (CW 2); IAAP, «The Theory of Complexes».

PROCESO PASO A PASO

1



ELIGE UNA SITUACIÓN

Piensa en una escena reciente donde tu reacción fue más intensa de lo que el hecho parecía justificar.

2



SEPARA HECHO Y REACCIÓN

Escribe qué ocurrió objetivamente y qué sentiste, pensaste y notaste en el cuerpo.

3



MIDE LA INTENSIDAD

Valora la intensidad emocional de 0 a 10 y anota el impulso que apareció.

4



BUSCA EL PATRÓN

Pregúntate si esta reacción se repite con personas o situaciones parecidas.

5



FORMULA UNA HIPÓTESIS

Escribe qué tema podría haberse activado en ti: crítica, rechazo, autoridad, abandono, comparación, etc. Aclara que es una hipótesis, no un diagnóstico.

6



ELIGE UNA RESPUESTA CONSCIENTE

Decide una pequeña acción: pausar, preguntar, observar más, no concluir tan rápido, o registrar otra escena similar.



PREGUNTAS PARA PROFUNDIZAR

- ¿Qué parte del hecho me activó exactamente?
- ¿Qué historia parece hacerse presente?
- ¿Qué interpretación di por cierta demasiado deprisa?
- ¿Esto me ocurre a menudo?
- ¿Qué necesitaría observar mejor antes de sacar conclusiones?



FUENTES PRINCIPALES

- Jung, C. G. — A Review of the Complex Theory (CW 8)
- Jung, C. G. — Experimental Researches (CW 2)
- International Association of Analytical Psychology (IAAP) — The Theory of Complexes



Esta práctica no diagnostica complejos. Su propósito es ayudarte a observar mejor cuándo una situación actual parece activar una red emocional mayor que el hecho inmediato.

© UNIVERSO TÚ

CIENCIA Y CONCIENCIA AL SERVICIO DE TU EVOLUCIÓN

Práctica 1 · Capítulo 19 · «Qué me activa más de lo esperado». La guía desarrolla sus seis pasos sin alterar su lógica.

© Universo TÚ · Material educativo creado por Universo TÚ

2

Objetivo real de la práctica

El objetivo no es encontrar «qué complejo tienes». Tampoco decidir que una reacción emocional fuerte pertenece necesariamente al pasado. Buscamos observar si, alrededor de un tema concreto, aparece una **red relativamente estable de emoción, pensamientos, recuerdos, expectativas e impulsos** que se reactiva en situaciones parecidas.

Al finalizar deberías poder responder

- ¿Qué situación concreta me activó?
- ¿Qué ocurrió de forma observable?
- ¿Qué emoción, sensación corporal, pensamiento e impulso aparecieron?
- ¿La intensidad parece comprensible solo por el hecho actual o hay más elementos que investigar?
- ¿Este patrón se repite con personas o situaciones distintas?
- ¿Qué tema común podría estar organizando la reacción?
- ¿Qué historia o experiencia anterior podría participar?
- ¿Qué información actual contradice mi primera lectura?
- ¿Qué respuesta más consciente puedo probar la próxima vez?

RESULTADO ESPERADO

Una conclusión útil no es «tengo un complejo de rechazo», sino algo como: «he observado un patrón repetido alrededor del rechazo; quiero seguir registrándolo porque podría existir una organización emocional más antigua participando en mis reacciones».

Fundamento junguiano

En *A Review of the Complex Theory* (1934), Jung describe el complejo afectivamente cargado como una imagen de una situación psíquica intensamente acentuada por la emoción, con fuerte cohesión interna y un grado relativamente alto de autonomía respecto a la consciencia.

En el volumen 8 de las *Collected Works*, Jung también explica que los complejos pueden adquirir un carácter automático o compulsivo cuando no están sometidos a la corrección de la consciencia.

QUÉ SIGNIFICA PARA ESTE EJERCICIO

No vamos a inferir un complejo a partir de una sola emoción. Investigamos si una situación actual parece **constelar** una red más amplia: misma temática, carga afectiva, asociaciones, historia y respuesta repetida.

La base experimental

Los estudios de asociación de palabras recogidos en *Experimental Researches* (CW 2) muestran que, cuando una palabra estímulo tocaba material emocionalmente significativo, podían aparecer tiempos de reacción prolongados y otros fenómenos asociativos. Ese contexto experimental es una de las raíces históricas de la teoría de los complejos.

Qué NO demuestra una reacción intensa

OBSERVACIÓN	NO PODEMOS CONCLUIR AUTOMÁTICAMENTE
«Sentí 9/10 de rabia».	«Tengo un complejo».
«Me recordó a mi infancia».	«La causa está definitivamente en mi infancia».
«Me ocurre con varias personas».	«Todas esas situaciones son idénticas».
«Después pensé que exageré».	«El problema exterior no existía».
«Sé qué tema me activa».	«Ya he resuelto el complejo».

MUNDO EXTERIOR Y PARTICIPACIÓN INTERIOR PUEDEN COEXISTIR

Una crítica puede ser injusta y, además, activar una historia antigua. Una persona puede incumplir un acuerdo y, además, activar un miedo al abandono. Investigar un complejo no debe borrar los hechos presentes.

Material y preparación

Qué necesitas

- El mapa de actividad y esta guía.
- Papel y bolígrafo o documento digital.
- Una escena reciente que recuerdes con suficiente claridad.
- Un espacio tranquilo para observar sin prisa.

Duración orientativa

Reserva aproximadamente **35-50 minutos** para una primera escena y vuelve a la ficha si aparecen situaciones similares. Es una orientación educativa de Universo Tú, no una duración prescrita por Jung.

Cómo elegir la escena

Empieza por una activación de intensidad moderada que permita observar. No elijas inicialmente una situación traumática o una crisis que te desborde.

FRECUENCIA

No existe una frecuencia establecida por Jung para esta actividad. Úsala cuando aparezca una situación que quieras comprender y, sobre todo, cuando puedas comparar varias escenas en el tiempo.

Los seis movimientos del mapa

1

Elige una situación

Una escena reciente donde la reacción haya parecido mayor de lo que esperabas.

2

Separa hecho y reacción

Diferencia lo ocurrido de tu emoción, pensamiento, cuerpo e impulso.

3

Mide la intensidad

Registra cuánto te activó y qué aspecto fue especialmente fuerte.

4

Busca el patrón

Comprueba si la misma temática reaparece con otras personas o situaciones.

5

Formula una hipótesis

Nombra el tema que podría haberse constelado, sin convertirlo en diagnóstico.

6

Elige una respuesta consciente

Diseña una acción pequeña que introduzca más tiempo, información y elección.

ORDEN DE TRABAJO

No empieces buscando «el origen». Primero describe la escena y la reacción. La historia y la hipótesis vienen después. Ese orden reduce el riesgo de inventar una explicación atractiva que no esté suficientemente apoyada por los hechos.

Paso 1 · Elige una situación

Selecciona una escena reciente donde pensaste, después o durante la reacción:

- «Esto me ha afectado muchísimo».
- «No entiendo por qué me puse así».
- «Sé que había algo más que el hecho inmediato».
- «Esta sensación me resulta muy conocida».

Qué hace buena a una escena

Debe tener un principio y un final relativamente claros. Evita empezar por «mi relación con mi padre» o «mi miedo al rechazo». Eso ya es demasiado amplio.

EJEMPLO

En lugar de «me afecta mucho la crítica», utiliza: «Ayer mi responsable dijo que dos apartados del informe necesitaban cambios y sentí vergüenza y rabia muy intensas».

La escena que voy a trabajar es...

Fecha / contexto / personas presentes

Ficha 1 · La situación elegida

Qué ocurrió, en una o dos frases

Qué parte de la escena me activó especialmente

Qué pensé inmediatamente

Qué sentí

Qué hice después

Por qué considero que mi reacción merece ser investigada

Paso 2 · Separa HECHO y REACCIÓN

Una activación compleja suele sentirse como si el significado estuviera contenido directamente en el hecho. Por eso necesitamos separar dos planos.

HECHO	REACCIÓN
Lo que ocurrió de forma suficientemente observable.	Lo que sentiste, pensaste, notaste en el cuerpo y tuviste ganas de hacer.

Ejemplo

Hecho: «Mi amiga canceló el plan por mensaje dos horas antes».

Reacción: «Sentí enfado y tristeza; pensé “no soy importante”; tuve ganas de no volver a escribirle».

Por qué esta separación importa

La reacción es real, pero no es idéntica al hecho. Puede contener información sobre el presente y también sobre una red emocional anterior.

Ficha 2 · Hecho y reacción

HECHO · Qué ocurrió

Qué dijo o hizo la otra persona

Qué no sé todavía

REACCIÓN · Emoción

Pensamiento inmediato

Sensación corporal

Impulso

Paso 3 · Mide la intensidad

Registra de forma subjetiva cuánto te activó la situación. Utiliza una escala de 0 a 10 solo para comparar tu propia experiencia:

0 = prácticamente sin activación · **10** = intensidad máxima que identificarías en esa experiencia.

Esta escala no es diagnóstica ni procede de una medición junguiana estandarizada.

No registres solo un número

- ¿Qué emoción fue la más intensa?
- ¿Cuánto duró?
- ¿La intensidad cambió al obtener información nueva?
- ¿Qué parte de la situación parecía demostrar algo muy importante sobre ti o sobre el otro?

UNA PISTA, NO UNA PRUEBA

Una intensidad alta merece observación, pero puede estar completamente justificada por una situación grave. La hipótesis de complejo cobra más sentido cuando la carga se combina con repetición, temática y asociaciones conocidas.

Ficha 3 · Intensidad y evolución

Intensidad inicial: __ /10

La emoción más intensa fue...

Lo que parecía estar en juego para mí era...

La intensidad duró aproximadamente...

Qué hizo que aumentara

Qué hizo que disminuyera

Paso 4 · Busca el patrón

Un solo episodio ofrece información limitada. Ahora pregunta si la misma temática aparece en otras situaciones.

Busca repetición en cinco niveles

NIVEL	PREGUNTA
Situación	¿Qué tipo de escenas activan algo parecido?
Personas	¿Ocurre con figuras de autoridad, parejas, amigos, rivales...?
Emoción	¿Aparece una combinación emocional reconocible?
Pensamiento	¿Hay una frase que vuelve: «no soy suficiente», «me dejarán», «me controlan»?
Conducta	¿Termino justificándome, controlando, retirándome, atacando o buscando aprobación?

CONSTELACIÓN

En el lenguaje junguiano, hablamos de constelación cuando un estímulo activa un complejo y las asociaciones ligadas a él. Aquí utilizamos el patrón repetido como una pista para investigar esa posibilidad.

Ficha 4 · Mi patrón repetido

Otras situaciones donde reaccioné de forma parecida

Personas o tipos de relación donde aparece

La emoción que se repite es...

La frase o interpretación que se repite es...

La conducta que suelo repetir es...

La consecuencia habitual de esa conducta es...

Paso 5 · Formula una hipótesis

Solo ahora intenta nombrar el tema psicológico que podría estar organizando varias escenas.

Usa lenguaje provisional

- «Puede que exista un patrón relacionado con la crítica...»
- «Quiero investigar si las situaciones de distancia constelan un miedo más antiguo al abandono...»
- «Parece que las figuras de autoridad activan una red de miedo y defensa que se repite...»

Evita diagnósticos rápidos

No escribas: «tengo complejo de abandono», «tengo complejo paterno» o «este es mi complejo de inferioridad» como conclusiones definitivas a partir de una sola ficha.

UNA BUENA HIPÓTESIS DEBE PODER CAMBIAR

Anota también qué datos la apoyan, qué datos la contradicen y qué necesitarías observar para decidir si realmente existe un patrón estable.

Ficha 5 · Mi hipótesis provisional

El tema que podría haberse activado es...

Creo que se relaciona con...

Las escenas que apoyan esta hipótesis son...

Los datos que la contradicen o limitan son...

La historia o experiencia previa que podría participar es...

Lo que todavía necesito observar es...

Paso 6 · Elige una respuesta consciente

El objetivo no es impedir que aparezca la activación. Es introducir un espacio entre activación y respuesta.

Una respuesta consciente puede ser

- esperar antes de contestar;
- preguntar antes de atribuir intención;
- escribir lo ocurrido antes de discutir;
- poner un límite concreto sin ampliar la discusión;
- pedir aclaración;
- registrar otra escena similar antes de concluir;
- recordar: «esta emoción es real, pero no constituye toda la información».

CRITERIO

La acción debe permitir más información, más regulación y más elección. No tiene que demostrar que «has superado el complejo».

Ficha 6 · Mi respuesta alternativa

La señal temprana que quiero aprender a reconocer es...

Cuando aparezca, antes de reaccionar haré...

La información que quiero comprobar será...

El límite que quiero mantener es...

Mi acción pequeña y concreta será...

Después observaré si...

Ejemplo completo 1 · Una crítica laboral

CAPA	EJEMPLO FICTICIO
Situación	El responsable pide corregir dos apartados de un informe.
Hecho	Señala dos puntos concretos y propone revisarlos.
Reacción	Vergüenza 8/10, tensión, pensamiento «cree que soy incompetente», impulso de justificar todo.
Patrón	Reacciones parecidas ante profesores, jefes y algunas críticas de pareja.
Hipótesis	Puede existir un patrón fuertemente cargado alrededor de error = pérdida de valor.
Lo que no sabemos	No sabemos si existe un complejo estable solo por estas escenas.
Respuesta	Escuchar toda la corrección, anotar hechos y responder después de comprender qué necesita revisión.

Clave: la corrección externa puede ser válida o brusca. La práctica no decide eso de antemano; estudia cómo la reacción propia se organiza alrededor del tema.

Ejemplo completo 2 · Una cancelación

CAPA	EJEMPLO FICTICIO
Situación	Una amiga cancela una cita dos horas antes.
Hecho	Envía un mensaje diciendo que no puede acudir y propone hablar al día siguiente.
Reacción	Tristeza 9/10, pensamiento «no soy importante», impulso de cortar el contacto.
Patrón	La misma frase aparece cuando alguien tarda en responder o cambia un plan.
Hipótesis	Las situaciones de distancia podrían constelar una red alrededor de sentirse rechazado o desplazado.
Realidad externa	Una cancelación concreta sigue siendo un hecho y puede ser molesta; la hipótesis no la convierte en irrelevante.
Respuesta	Esperar a conocer el motivo, observar el patrón de la relación y registrar la propia activación antes de cortar el contacto.

Ejemplo completo 3 · Autoridad y control

Un nuevo responsable establece un procedimiento que el equipo debe seguir.

OBSERVACIÓN	EXPLORACIÓN
Reacción	Rabia inmediata y pensamiento «quiere controlarme».
Patrón	La reacción aparece con distintas figuras de autoridad.
Historia posible	Experiencias previas de autoridad intrusiva. Es una hipótesis que debe apoyarse en recuerdos reales, no inventarse.
Pregunta actual	¿El procedimiento es realmente abusivo, razonable o algo intermedio?
Hipótesis de complejo	Podría existir una organización emocional alrededor de autoridad = sometimiento.
Respuesta consciente	Evaluar primero la norma concreta y expresar desacuerdo sobre hechos específicos, no sobre una intención supuesta.

Esta es la finalidad: separar el tema interno de la evaluación real de la autoridad presente.

Errores frecuentes y límites

ERROR	CORRECCIÓN
«Me activó mucho, así que es un complejo».	La intensidad sola no lo demuestra.
«Si se repite, sé cuál es su origen».	Repetición y origen son preguntas distintas.
«Todo viene del pasado».	El presente también contiene hechos y consecuencias reales.
«Ya le puse nombre, ya lo entendí».	La etiqueta no sustituye observar cómo funciona.
«Si tengo un complejo, no soy responsable».	Comprender una activación no elimina responsabilidad sobre la conducta.
«Puedo diagnosticar a otra persona».	Esta herramienta está diseñada para autoobservación educativa.

CUÁNDO DETENERTE

Si la exploración activa trauma desbordante, pánico, disociación, sensación de peligro o una crisis intensa, detén la actividad. Ante violencia, abuso o riesgo, prioriza seguridad y apoyo profesional adecuado.

Ficha final · Síntesis

La situación que más me activó fue...

El hecho observable fue...

Mi reacción fue...

La intensidad fue ___/10

El patrón que he observado es...

Mi hipótesis provisional es...

Lo que contradice o limita esa hipótesis es...

Mi respuesta consciente para la próxima vez será...

Fuentes, autoría y límites

La guía utiliza fuentes de primer nivel para el marco junguiano y distingue ese marco de la herramienta educativa creada por Univero Tù.

- **Jung, C. G. (1934/1972).** «A Review of the Complex Theory». En *The Structure and Dynamics of the Psyche, Collected Works of C. G. Jung*, Vol. 8, 2nd ed., Princeton University Press. Base para la definición del complejo afectivamente cargado, su cohesión interna y su autonomía relativa.
- **Jung, C. G. (1973).** *Experimental Researches, Collected Works of C. G. Jung*, Vol. 2, Princeton University Press. Reúne las investigaciones de asociación de palabras que constituyen el contexto experimental temprano de la teoría de los complejos.
- **International Association of Analytical Psychology (IAAP).** «The Theory of Complexes». Síntesis institucional sobre el desarrollo histórico, la estructura afectiva y la constelación de los complejos.
- **International Association of Analytical Psychology (IAAP).** *Volume 8: The Structure and Dynamics of the Psyche* y *Volume 2: Experimental Researches*, Abstracts of the Collected Works of C. G. Jung.

QUÉ ES ORIGINAL DE UNIVERSO TÙ

La secuencia «elige una situación · separa hecho y reacción · mide la intensidad · busca el patrón · formula una hipótesis · elige una respuesta consciente», las fichas, la escala subjetiva 0-10 y los ejemplos son **material educativo original de Univero Tù**. No constituyen un protocolo estandarizado formulado por Jung.

FINALIDAD

Material educativo de autorreflexión. No diagnostica complejos, no sustituye psicoterapia o evaluación clínica y no permite diagnosticar a otras personas.