



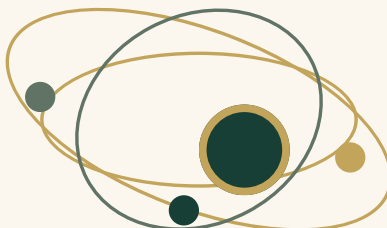
BLOQUE 01B · PSICOLOGÍA ANALÍTICA DE CARL GUSTAV JUNG

Ruta 03 · Lo que no veo de mí

Repeticiones: cuándo aparece el mismo patrón

Capítulo 19 · Los complejos · Práctica 2

GUÍA PREMIUM · 4:5



Guía para comparar varias situaciones y descubrir si diferentes personas o contextos activan una secuencia emocional parecida. El propósito es reconocer un patrón repetido, investigar qué tema puede organizarlo y elegir una respuesta diferente sin convertir la repetición en diagnóstico.

PRINCIPIO DE RIGOR

Que algo se repita no demuestra por sí solo un complejo. Necesitamos distinguir repetición temática, circunstancias realmente similares, participación propia y hechos externos. Una hipótesis sobre complejo debe seguir siendo revisable.

Mapa de actuación · visión completa

La actividad compara varias escenas. No buscamos una coincidencia superficial, sino una secuencia que se repita en situación, emoción, interpretación, impulso, conducta y consecuencia.

1

RECOGE SITUACIONES

Anota 3-5 escenas recientes con una reacción parecida.

2

IDENTIFICA LO COMÚN

Compara personas, contexto, emoción, pensamiento, cuerpo y conducta.

3

BUSCA EL TEMA

Pregunta qué significado común podría organizar las escenas.

4

ANALIZA EL CICLO

Observa disparador, interpretación, reacción, conducta y resultado.

5

DIFERENCIA REALIDAD Y ACTIVACIÓN

Separa hechos externos de la organización interna que reaparece.

6

DECIDE UN CAMBIO

Prueba una respuesta pequeña y observa su efecto.

CONEXIÓN CON JUNG

En *A Review of the Complex Theory*, Jung define el complejo afectivamente cargado como una situación psíquica fuertemente acentuada emocionalmente, con cohesión interna y autonomía relativa (CW 8, §201). En su trabajo sobre constelaciones también relaciona la frecuencia de activación de un mismo complejo con su valencia psicológica (CW 8, §§18-22). La secuencia de seis pasos de esta guía es una adaptación educativa de Universo Tú.

Objetivo real del ejercicio

La práctica anterior observaba una activación concreta. Esta segunda práctica añade algo decisivo: **comparar varias escenas para descubrir qué se repite y qué cambia.**

Queremos saber

- si diferentes escenas comparten un mismo disparador psicológico;
- si la misma emoción aparece en contextos distintos;
- si se repite una interpretación central;
- si el cuerpo y los impulsos responden de manera parecida;
- si realizas una conducta recurrente;
- si esa conducta produce consecuencias que alimentan el mismo ciclo;
- qué parte pertenece a los hechos externos y qué parte puede pertenecer a una organización interna;
- qué pequeña modificación permite comprobar si el patrón puede responder de otra manera.

No buscamos

«Todo me ocurre por el mismo complejo».

Sí buscamos

«Estas escenas comparten esta secuencia; quiero investigar por qué».

Fundamento documental

En **CW 8, §201**, Jung describe el complejo afectivamente cargado como la imagen de una situación psíquica fuertemente acentuada por la emoción, incompatible en cierto grado con la actitud habitual de la consciencia, con cohesión interna y autonomía relativa.

En otro pasaje de ese volumen, al hablar de las constelaciones formadas alrededor de contenidos afectivamente cargados, Jung señala que la frecuencia con la que un mismo complejo constela asociaciones permite estimar su importancia psicológica (**CW 8, §§18-22**).

POR QUÉ BUSCAMOS REPETICIONES

La repetición no «prueba» un complejo, pero varias constelaciones alrededor de un mismo tema son más informativas que una sola reacción aislada. Por eso esta práctica compara 3-5 escenas.

Contexto experimental

Los estudios de asociación recogidos en *Experimental Researches* muestran que estímulos ligados a contenidos con fuerte carga afectiva podían producir tiempos de reacción prolongados y otras perturbaciones asociativas. El contexto histórico ayuda a entender por qué Jung observó patrones, no únicamente declaraciones conscientes.

Repetición no es lo mismo que coincidencia

COINCIDENCIA SUPERFICIAL	PATRÓN QUE MERECE INVESTIGACIÓN
Dos personas distintas tardaron en responder un mensaje.	Ante distintos tipos de distancia aparece repetidamente «no soy importante», ansiedad intensa y búsqueda urgente de confirmación.
Dos jefes hicieron una corrección.	Con figuras de autoridad se repite vergüenza, pensamiento de incompetencia y defensa inmediata.
Varias discusiones acabaron mal.	En conflictos distintos reaparece la misma secuencia: amenaza percibida → rabia → ataque → distancia.

BUSCA LA ESTRUCTURA, NO SOLO EL TEMA

«Me pasa en relaciones» es demasiado amplio. Un patrón útil especifica: **qué lo activa + qué significa para ti + qué sientes + qué haces + qué ocurre después.**

Material y preparación

Qué necesitas

- Esta guía o una hoja de comparación.
- Bolígrafo o documento digital.
- Entre 3 y 5 escenas recientes o relativamente bien recordadas.
- Tiempo suficiente para compararlas sin apresurarte.

Duración orientativa

Reserva aproximadamente **50-75 minutos** para una primera comparación de tres escenas. Es una propuesta educativa de Univero Tù, no una duración prescrita por Jung.

Qué escenas elegir

Elige experiencias que tú sospeches que tienen algo en común. Después dejaremos que la comparación confirme, matice o descarte esa impresión.

NO USES SOLO RECUERDOS QUE CONFIRMEN TU TEORÍA

Incluye, cuando puedas, una escena parecida en la que reaccionaste de forma diferente. Los contraejemplos son esenciales para precisar el patrón.

Los seis pasos

1

Recoge situaciones

Escribe 3-5 escenas concretas, una por ficha.

2

Identifica elementos comunes

Compara contexto, emoción, pensamiento, cuerpo, impulso y conducta.

3

Busca el tema subyacente

Formula el significado que parece repetirse: rechazo, crítica, control, no ser suficiente...

4

Analiza el ciclo

Traza disparador → interpretación → emoción → impulso → conducta → consecuencia.

5

Diferencia realidad externa y activación

Comprueba qué hechos cambian entre escenas y qué parte interna permanece.

6

Decide un cambio consciente

Modifica un punto del ciclo y observa si el resultado cambia.

REGLA DE TRABAJO

Primero compara. Después interpreta. Si nombras el supuesto complejo antes de mirar las escenas, es fácil empezar a seleccionar únicamente aquello que confirma la etiqueta.

Paso 1 · Recoge entre 3 y 5 situaciones

Escribe cada escena por separado. La descripción debe ser concreta y suficientemente breve para poder compararla con las demás.

Para cada escena registra

- qué ocurrió;
- quién estaba presente;
- qué parte te activó;
- qué emoción apareció;
- qué pensaste;
- qué impulso sentiste;
- qué hiciste;
- qué pasó después.

EJEMPLO DE TRES ESCENAS

1. Un jefe corrige un informe. 2. Una pareja cuestiona una decisión. 3. Un amigo señala un error. Si las tres producen «no soy suficientemente bueno» y defensa inmediata, quizá exista una estructura común que investigar.

Ficha · Situación 1

Qué ocurrió

Qué parte me activó

Emoción e intensidad (0-10)

Pensamiento o significado inmediato

Impulso / conducta

Consecuencia

Ficha · Situación 2

Qué ocurrió

Qué parte me activó

Emoción e intensidad (0-10)

Pensamiento o significado inmediato

Impulso / conducta

Consecuencia

Ficha · Situación 3

Qué ocurrió

Qué parte me activó

Emoción e intensidad (0-10)

Pensamiento o significado inmediato

Impulso / conducta

Consecuencia

Paso 2 · Identifica los elementos comunes

Coloca ahora las escenas una al lado de otra. Busca semejanzas sin obligarlas a encajar.

ELEMENTO	PREGUNTA DE COMPARACIÓN
Persona / rol	¿Qué tipo de relación o figura aparece: autoridad, pareja, amistad, rival...?
Disparador	¿Qué ocurre justo antes: crítica, silencio, límite, éxito ajeno, incertidumbre...?
Emoción	¿Qué emoción o combinación vuelve?
Pensamiento	¿Se repite una misma frase o significado?
Impulso	¿Qué ganas aparecen?
Conducta	¿Qué haces normalmente?
Consecuencia	¿Qué suele ocurrir después?

NO NECESITAN SER IDÉNTICAS

Una escena puede ser laboral y otra afectiva. Lo importante puede estar en el significado compartido: por ejemplo, «si me corrigen, pierdo valor».

Tabla comparativa

ELEMENTO	SITUACIÓN 1	SITUACIÓN 2	SITUACIÓN 3
Disparador			
Emoción			
Pensamiento			
Cuerpo			
Impulso			
Conducta			
Consecuencia			

Lo que más claramente se repite es...

Paso 3 · Busca el tema subyacente

Ahora intenta expresar en una frase qué parece significar psicológicamente la situación cuando se activa.

Ejemplos de temas posibles

- «Si me corrigen, significa que no valgo».
- «Si alguien necesita distancia, significa que me dejará».
- «Si alguien tiene autoridad, intentará someterme».
- «Si otro destaca, yo quedo atrás».
- «Si no controlo, algo malo ocurrirá».

Estas frases no son categorías oficiales de Jung. Son formulaciones educativas para nombrar el significado repetido.

DEL TEMA A LA HIPÓTESIS

Solo después de observar suficientes escenas podrías decir: «este tema podría estar organizado por un complejo afectivamente cargado». Sigue siendo una hipótesis, no un diagnóstico.

Ficha · El tema que se repite

La frase que parece repetirse dentro de mí es...

Lo que temo que estas situaciones signifiquen es...

La necesidad que parece estar en juego es...

El tipo de persona o relación que más lo activa es...

Mi hipótesis provisional sobre el tema es...

Qué datos podrían hacerme cambiar esta hipótesis

Paso 4 · Analiza el ciclo completo

Un patrón no termina en la emoción. Lo que hacemos bajo esa activación también modifica la situación.

DISPARADOR → INTERPRETACIÓN → EMOCIÓN/CUERPO →
IMPULSO → CONDUCTA → CONSECUENCIA

Ejemplo

Disparador	La pareja pide espacio.
Interpretación	«Está perdiendo interés».
Emoción	Miedo intenso.
Impulso	Obtener seguridad inmediatamente.
Conducta	Mensajes y comprobación reiterada.
Consecuencia	La otra persona se siente presionada y se distancia.

El resultado puede reforzar el pensamiento inicial. Esto no significa que todos los ciclos sean «creados» por la persona; significa que nuestra conducta puede participar en lo que ocurre después.

Ficha · Mi ciclo repetido

DISPARADOR

INTERPRETACIÓN AUTOMÁTICA

EMOCIÓN / CUERPO

IMPULSO

CONDUCTA

CONSECUENCIA

¿Cómo puede la consecuencia reforzar el patrón?

Paso 5 · Diferencia realidad externa y activación interna

Si el patrón se repite con diferentes personas, no concluyas que «todo es interno». Pregunta qué parte cambia y qué parte permanece.

REALIDAD EXTERNA	ACTIVACIÓN QUE SE REPITE
La crítica concreta, el límite, la distancia, la decisión o la conducta de cada persona.	El significado que reaparece, la emoción, el impulso y la respuesta habitual.

Preguntas

- ¿Qué hechos externos son realmente parecidos?
- ¿Qué hechos son diferentes?
- ¿Qué parte de mi reacción aparece incluso cuando el contexto cambia?
- ¿Existen situaciones donde ocurre el mismo hecho y yo no me activo?

CONTRA EJEMPLOS

Si existen personas con las que recibes una crítica y no aparece el patrón, pregúntate qué cambia: confianza, tono, autoridad percibida, importancia de su aprobación, contexto, etc.

Ficha · Realidad y activación

Hechos externos que sí se repiten

Mi emoción que se repite

Hechos externos que cambian

Mi interpretación que se repite

Conductas ajenas que necesitan límites reales

Mi conducta automática que se repite

La parte que todavía no s  cómo explicar es...

Paso 6 · Decide un cambio consciente

No intentes cambiar el patrón entero. Elige **un punto del ciclo** donde introducir una conducta diferente.

Puedes cambiar

- el tiempo: esperar antes de responder;
- la información: preguntar antes de concluir;
- la regulación: bajar intensidad antes de actuar;
- la conducta: no realizar el impulso habitual;
- el límite: expresar un límite antes de acumular;
- el registro: anotar la escena para comparar después.

EXPERIMENTO, NO PROMESA

El objetivo es observar qué ocurre si cambias una pieza. Si el resultado cambia, obtienes nueva información sobre el ciclo. Si no cambia, también aprendes algo.

Ficha · Mi experimento

El punto del ciclo que quiero modificar es...

Mi respuesta habitual es...

La respuesta alternativa que probaré es...

Qué temo que ocurra si respondo diferente

Qué observaré después

Cuándo revisaré el resultado

Ejemplo completo 1 · Crítica y valor personal

ESCENA 1	ESCENA 2	ESCENA 3
Jefe corrige informe.	Pareja cuestiona una decisión.	Amigo señala un error.
Vergüenza 8/10.	Vergüenza 7/10.	Vergüenza 8/10.
«No soy suficiente».	«Piensa que no sé decidir».	«He quedado como un inútil».

Elemento común

La corrección parece asociarse rápidamente con pérdida de valor, especialmente cuando la opinión de la otra persona importa.

Hipótesis

Puede existir un patrón afectivamente cargado alrededor de **error = insuficiencia**.

Cambio consciente

Antes de defenderse, pedir que la otra persona concrete qué aspecto critica y qué aspecto considera adecuado.

La hipótesis no implica que todas las críticas sean justas. Permite estudiar por qué distintas críticas activan una secuencia parecida.

Ejemplo completo 2 · Distancia y abandono

SITUACIONES	PATRÓN
Una pareja pide una tarde sola. Una amiga cancela un plan. Un mensaje tarda horas en responderse.	Miedo intenso → «ya no soy importante» → búsqueda urgente de seguridad → mensajes o insistencia.

Tema posible

Distancia = abandono.

Qué hay que diferenciar

Una cancelación repetida puede ser un problema real. Pedir espacio puede ser saludable. Un mensaje tardío puede ser ambiguo. El patrón interno puede aparecer en las tres sin que las tres situaciones sean equivalentes.

Experimento

Cuando aparezca la urgencia, registrar primero el hecho y esperar a disponer de más información antes de multiplicar las peticiones de confirmación.

Ejemplo completo 3 · Autoridad y sometimiento

Una persona observa que distintas figuras de autoridad activan una secuencia parecida.

Disparador	Norma, corrección o instrucción.
Interpretación	«Quieren controlarme».
Emoción	Rabia y tensión.
Conducta	Oposición inmediata incluso antes de evaluar la petición.
Consecuencia	Conflicto frecuente con figuras de autoridad.

Hipótesis

Puede existir una organización emocional alrededor de autoridad = sometimiento.

Contraejemplo importante

Con algunas autoridades respetuosas no aparece la misma reacción. Esto obliga a precisar el patrón: quizá no es «autoridad» en general, sino determinados tonos, estilos o contextos.

Errores frecuentes

ERROR	CORRECCIÓN
«Tres escenas parecidas = un complejo».	Las escenas justifican investigación, no diagnóstico.
«Si algo se repite, siempre tiene la misma causa».	La misma conducta puede surgir por motivos diferentes.
«El patrón demuestra que todo es mío».	Los hechos externos siguen importando.
«El patrón es mi personalidad».	Es una forma de reacción bajo ciertas condiciones, no toda tu identidad.
«Nombrar el tema ya lo resuelve».	El trabajo continúa observando cómo se activa y qué haces con él.
«Tengo que encontrar un trauma».	No fuerces una causa si no hay evidencia.

SEGURIDAD

Detén la actividad si activa trauma desbordante, pánico, disociación o una situación de riesgo. Ante abuso, violencia o coacción, prioriza seguridad y apoyo profesional.

Ficha final · Síntesis del patrón

Las situaciones que he comparado son...

El disparador común parece ser...

La emoción / interpretación que se repite es...

Mi conducta habitual es...

La consecuencia que suele producir es...

El tema subyacente que quiero seguir investigando es...

Lo que contradice o limita mi hipótesis es...

El cambio pequeño que voy a probar es...

Fuentes, autoría y límites

- **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. Especialmente §201 para la definición del complejo afectivamente cargado y §§197-203 para su autonomía e interferencia con la consciencia.
- **Jung, C. G. (1953/1972).** «On Psychic Energy». En *CW 8*. §§18-22 describen constelaciones de elementos psíquicos agrupadas alrededor de contenidos afectivamente cargados y relacionan su frecuencia/intensidad con la valencia psicológica del complejo.
- **Jung, C. G. (1973).** *Experimental Researches, Collected Works*, Vol. 2, Princeton University Press. Reúne los estudios 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»; *Volume 8: The Structure and Dynamics of the Psyche; Volume 2: Experimental Researches*.

QUÉ ES MATERIAL EDUCATIVO DE UNIVERSO TÚ

La secuencia «recoge situaciones · identifica elementos comunes · busca el tema subyacente · analiza el ciclo · diferencia realidad externa y activación · decide un cambio consciente», las fichas, la escala 0-10, la comparación de 3-5 escenas y los ejemplos son una **adaptación educativa original de Universo Tú**. No constituyen un protocolo estandarizado creado por Jung.

FINALIDAD

Material educativo de autorreflexión. No diagnostica complejos y no sustituye psicoterapia, evaluación clínica ni valoración profesional.

