



BLOQUE 01B · PSICOLOGÍA ANALÍTICA DE CARL GUSTAV JUNG

Ruta 03 · Lo que no veo de mí

Del disparador a una respuesta más consciente

Capítulo 19 · Los complejos · Práctica 3

GUÍA PREMIUM · 4:5

Guía para reconocer la secuencia que aparece cuando algo activa un patrón, distinguir el hecho del significado que añadimos, identificar el punto donde todavía existe margen de elección y ensayar una respuesta más clara, proporcionada y coherente con nuestros valores.

IDEA CENTRAL

La finalidad no es dejar de sentir ni «controlar» un complejo por la fuerza. Es reconocer antes la activación y crear un pequeño intervalo entre **disparador y conducta habitual**. Los seis pasos son una adaptación educativa de Universo Tú; no una técnica estandarizada creada por Jung.

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 3

DEL DISPARADOR A UNA RESPUESTA MÁS CONSCIENTE

MAPA DE ACTIVIDAD

Esta práctica te ayuda a observar cómo un disparador activa una secuencia automática de pensamiento, emoción, cuerpo e impulso, para aprender a introducir pausa, comprensión y una respuesta más consciente. Su objetivo no es negar lo que sientes, sino reconocer el patrón y elegir mejor cómo actuar.



OBJETIVO

Identificar la secuencia que va desde el disparador hasta la reacción habitual, reconocer en qué punto puedes introducir más consciencia y diseñar una respuesta más regulada, clara y coherente con lo que realmente quieres hacer.



CONTEXTO JUNGUIANO

Jung describió los complejos como configuraciones afectivamente cargadas que pueden activarse con rapidez e interferir temporalmente con la actitud consciente. Observar la secuencia entre disparador, interpretación, emoción, impulso y conducta permite comprender mejor cómo se constela un patrón y dónde puede intervenir la consciencia.

Fuentes principales: Jung, C. G. (1934/1972). *A Review of the Complex Theory*. CW 8. Jung, C. G. *The Structure and Dynamics of the Psyche*, CW 8. IAAP - *The Theory of Complexes*.



PROCESO PASO A PASO

1



OBSERVA EL DISPARADOR

Detecta la situación concreta, la palabra, el gesto o el contexto que activa tu reacción. Describe el hecho antes de interpretarlo. Anótalo en la ficha de la página 2.

2



SEPARA HECHO Y SIGNIFICADO

Distingue lo que ocurrió realmente de lo que pensaste que significaba. Pregúntate: ¿qué sé, qué supongo y qué temo?

3



RECONOCE LA ACTIVACIÓN

Identifica emoción, sensaciones corporales, pensamiento automático e impulso de acción. Observa la intensidad sin juzgarla.

4



LOCALIZA EL PUNTO DE ELECCIÓN

Busca el momento en que puedes introducir una pausa: respirar, esperar, preguntar, escribir o pedir aclaración antes de actuar.

5



ELIGE UNA RESPUESTA MÁS CONSCIENTE

Decide una acción pequeña, clara y proporcionada: expresar un límite, pedir información, aplazar la respuesta o cambiar la conducta habitual.

6



REVISAS EL RESULTADO

Observa qué cambió al responder de otro modo: intensidad, relación, comprensión o consecuencia. Ajusta la estrategia con honestidad.



PREGUNTAS PARA PROFUNDIZAR

- ¿Qué tipo de disparadores activa más rápidamente este patrón en mí?
- ¿Qué interpretación aparece casi siempre?
- ¿Qué noto primero: emoción, cuerpo, pensamiento o impulso?
- ¿En qué punto me cuesta más introducir consciencia?
- ¿Qué respuesta pequeña podría practicar la próxima vez?



FUENTES PRINCIPALES

- Jung, C. G. (1934/1972). *A Review of the Complex Theory*. Collected Works, Vol. 8. Princeton University Press.
- Jung, C. G. *The Structure and Dynamics of the Psyche*. Collected Works, Vol. 8.
- International Association of Analytical Psychology (IAAP). *The Theory of Complexes*.
- IAAP. Volume 8: *The Structure and Dynamics of the Psyche*.

¿Para qué sirve esta práctica?

Las dos prácticas anteriores ayudaban a detectar qué situaciones activan más de lo esperado y qué patrones se repiten. Esta tercera práctica trabaja el movimiento siguiente: **qué hacemos cuando empezamos a reconocer el patrón en tiempo real.**

Puede ayudarte a

- detectar antes los disparadores que suelen activar una reacción conocida;
- distinguir lo que ocurrió de lo que interpretaste que significaba;
- reconocer emoción, cuerpo, pensamiento e impulso antes de actuar;
- localizar dónde todavía existe margen de decisión;
- preguntar o buscar información antes de asumir intenciones;
- reducir respuestas automáticas que después no representan lo que realmente querías hacer;
- observar si una respuesta diferente cambia el resultado del ciclo.

NO ES UNA PROMESA TERAPÉUTICA

La práctica es una herramienta educativa de autoobservación. Puede ayudarte a organizar mejor la experiencia y ensayar respuestas diferentes, pero no garantiza la desaparición de una reacción emocional ni sustituye psicoterapia o evaluación clínica cuando sean necesarias.

Objetivo de la actividad

El objetivo es reconstruir con precisión la secuencia que va desde un **disparador** hasta una **conducta habitual**, y encontrar un punto concreto donde introducir más consciencia antes de actuar.

**DISPARADOR → SIGNIFICADO → ACTIVACIÓN → IMPULSO → PUNTO DE ELECCIÓN
→ RESPUESTA → RESULTADO**

Al finalizar deberías poder decir

- «Esto fue lo que ocurrió».
- «Esto fue lo que interpreté».
- «Esto fue lo que se activó en mí».
- «Aquí empezó el impulso habitual».
- «Éste era el primer momento en el que podía hacer algo distinto».
- «Ésta fue la respuesta alternativa que elegí».
- «Esto es lo que cambió o no cambió después».

CRITERIO DE ÉXITO

Hacer bien la práctica no significa «no activarte». Significa comprender mejor la secuencia y aumentar la posibilidad de responder de una manera deliberada cuando sea posible.

¿En qué puede ayudarte en el futuro?

La utilidad principal aparece con la repetición. Cuando registras varias escenas, puedes empezar a reconocer señales que antes solo entendías después de reaccionar.

Con el tiempo puedes aprender a detectar

- qué palabras, tonos o contextos suelen activar el patrón;
- qué sensación corporal aparece primero;
- qué pensamiento automático anuncia la reacción;
- qué impulso suele llevarte hacia la conducta habitual;
- qué información te falta cuando tu interpretación se vuelve muy rápida;
- qué tipo de pausa o acción concreta te permite recuperar perspectiva.

UNA META REALISTA

Pasar de «me doy cuenta después» a «a veces me doy cuenta mientras ocurre» y, en algunas ocasiones, a «reconozco la señal antes de realizar la respuesta habitual».

No existe garantía de que este proceso sea lineal. Algunas activaciones se reconocerán tarde y otras antes. El registro sirve para aprender de ambas.

Fundamento junguiano

En *A Review of the Complex Theory*, Jung describe el complejo afectivamente cargado como una configuración psíquica fuertemente acentuada emocionalmente, con cohesión interna y un grado relativamente alto de autonomía respecto a la actitud habitual de la consciencia (**CW 8, §201**).

En el mismo ensayo explica que un complejo constelado puede perturbar temporalmente la actividad consciente y comportarse con una fuerza que no coincide completamente con las intenciones habituales del ego.

QUÉ TOMAMOS DE JUNG

La idea de que una configuración afectivamente cargada puede activarse y adquirir relativa autonomía. Eso justifica observar qué ocurre entre el estímulo, la activación y la conducta.

QUÉ AÑADE UNIVERSO TÚ

La secuencia operativa «disparador → hecho/significado → activación → punto de elección → respuesta → revisión» es una herramienta educativa original. No se presenta como protocolo de Jung.

Por qué observamos la secuencia y no solo la explicación

Los primeros estudios de Jung sobre asociación de palabras mostraron que determinados estímulos ligados a material emocionalmente significativo podían modificar el flujo habitual de las asociaciones, por ejemplo mediante tiempos de reacción prolongados u otras perturbaciones. Esos trabajos están reunidos en *Experimental Researches* (CW 2).

La lección que tomamos para esta práctica es sencilla: **lo emocionalmente cargado puede hacerse visible también en cómo reaccionamos, no solo en lo que decimos conscientemente sobre nosotros.**

NO REPRODUCIMOS EL TEST DE ASOCIACIÓN

Esta práctica no es una adaptación clínica del experimento de Jung. Solo utiliza su marco teórico para justificar la observación cuidadosa de disparadores, asociaciones y cambios de respuesta.

Límites que mantienen la práctica rigurosa

OBSERVACIÓN	NO CONCLUIMOS AUTOMÁTICAMENTE
«Me activé muy rápido».	«Tengo un complejo».
«Mi cuerpo reaccionó antes que mi pensamiento».	«La causa está identificada».
«Pude hacer una pausa».	«El complejo está resuelto».
«Respondí diferente y salió mejor».	«Esta respuesta funcionará siempre».
«La activación bajó».	«Mi interpretación nueva es necesariamente verdadera».

LA REALIDAD EXTERNA SIGUE IMPORTANDO

Una conducta injusta continúa siendo injusta aunque tú hayas aprendido a regular mejor tu reacción. La práctica no convierte los límites externos en un problema exclusivamente interno.

Material y preparación

Qué necesitas

- El mapa de actividad y esta guía.
- Papel y bolígrafo o documento digital.
- Una escena reciente que recuerdes con claridad.
- Preferiblemente un patrón que ya hayas observado en las prácticas 1 o 2.

Duración orientativa

Reserva aproximadamente **40-60 minutos** para reconstruir una escena y diseñar una respuesta alternativa. Es una orientación educativa de Universo Tú, no una duración establecida por Jung.

Qué escena elegir

Elige una activación moderada que permita pensar sobre ella. Si la escena es extremadamente intensa, puede ser más útil trabajarla posteriormente o con apoyo profesional.

ANTES DE EMPEZAR

No intentes demostrar que reaccionaste «mal». El objetivo es reconstruir la secuencia con honestidad y encontrar dónde existía margen de elección, aunque fuera pequeño.

Los seis movimientos del mapa

1

Observa el disparador

Identifica el momento concreto que inicia la secuencia.

2

Separa hecho y significado

Distingue qué ocurrió de lo que interpretaste.

3

Reconoce la activación

Registra emoción, cuerpo, pensamiento e impulso.

4

Localiza el punto de elección

Busca el primer lugar realista donde podrías introducir una pausa.

5

Elige una respuesta más consciente

Diseña una acción pequeña, clara y proporcionada.

6

Revisa el resultado

Compara intensidad, información, conducta y consecuencia.

ORDEN IMPORTANTE

No diseñes la nueva respuesta antes de entender el ciclo. Una alternativa útil responde al punto concreto donde la secuencia se vuelve automática.

Paso 1 · Observa el disparador

El disparador es el acontecimiento o señal que parece iniciar la secuencia. Puede ser una palabra, un gesto, un silencio, una crítica, una comparación, una petición, una pérdida de control o un contexto específico.

Describe el hecho antes de interpretarlo

En lugar de «me rechazó», escribe qué ocurrió: «canceló el plan dos horas antes». En lugar de «quiso humillarme», escribe: «corrigió el trabajo delante de tres personas».

PREGUNTA CENTRAL

¿Cuál fue el instante exacto en el que noté que algo dentro de mí cambió?

La situación fue...

El disparador concreto fue...

Lo que ocurrió inmediatamente después fue...

Ficha 1 · El disparador

Qué vi / escuché / ocurrió

Qué parte exacta me activó

Con quién ocurrió

Qué no sé todavía sobre la situación

¿Había algo previo que pudiera influir - cansancio, conflicto anterior, presión?

Por qué considero relevante observar esta escena

Paso 2 · Separa HECHO y SIGNIFICADO

El hecho describe la escena. El significado es la conclusión que tu mente construyó sobre esa escena.

HECHO	SIGNIFICADO / INTERPRETACIÓN
«No respondió durante seis horas».	«Está perdiendo interés».
«Pidió corregir dos apartados».	«Piensa que no soy competente».
«Estableció una norma».	«Quiere controlarme».

Pregúntate

- ¿Qué sé?
- ¿Qué estoy suponiendo?
- ¿Qué intención estoy atribuyendo?
- ¿Qué temo que signifique?

Una interpretación puede resultar correcta. El objetivo no es negarla, sino dejar de confundirla automáticamente con el hecho mientras buscas evidencia.

Ficha 2 · Hecho y significado

HECHO: lo que ocurrió

SIGNIFICADO que le di

Lo que puedo comprobar

Intención que atribuí

Lo que todavía no sé

Lo que temí que significara

Paso 3 · Reconoce la activación

Ahora observa qué ocurre dentro de ti cuando el disparador adquiere significado.

Registra cuatro dimensiones

- **Emoción:** miedo, vergüenza, rabia, tristeza, ansiedad, envidia...
- **Cuerpo:** tensión, calor, presión, agitación, bloqueo...
- **Pensamiento automático:** la frase que se vuelve inmediatamente convincente.
- **Impulso:** atacar, retirarte, controlar, justificarte, buscar seguridad, complacer...

Puedes registrar intensidad de 0 a 10 como referencia subjetiva. No es una escala clínica.

OBSERVAR SIN DISCUTIR

En este momento no necesitas convencerte de que «no deberías sentirlo». Solo identifica qué se activó y con qué fuerza.

Ficha 3 · Mi activación

Emoción principal e intensidad __/10

Sensación corporal

Pensamiento automático

Impulso de acción

Conducta que normalmente sigue a este impulso

Qué parece estar en juego para mí

Paso 4 · Localiza el punto de elección

Éste es el corazón de la práctica. Busca el primer momento realista donde podrías introducir una pequeña interrupción antes de ejecutar la respuesta habitual.

El punto de elección puede estar

- antes de enviar un mensaje;
- antes de responder a una crítica;
- cuando notas una señal corporal conocida;
- cuando aparece la frase automática;
- antes de comprobar, controlar o pedir confirmación;
- cuando reconoces que todavía faltan datos.

NO BUSQUES EL PUNTO PERFECTO

Quizá al principio solo puedas verlo después de reaccionar. Eso sigue siendo información. Con registros sucesivos podrás comprobar si empiezas a detectarlo antes.

Herramientas de pausa posibles

Esperar, respirar, escribir el hecho, pedir tiempo, preguntar, posponer una respuesta o simplemente no actuar de inmediato.

Ficha 4 · Mi punto de elección

La primera señal que puedo reconocer es...

Normalmente después hago...

El momento donde podría introducir una pausa es...

La pausa concreta que probaré será...

Qué información quiero obtener antes de actuar

Paso 5 · Elige una respuesta más consciente

La alternativa no necesita ser la respuesta «perfecta». Debe ser más deliberada, proporcionada y coherente con lo que realmente quieres hacer.

Puede consistir en

- expresar un límite concreto;
- pedir una aclaración;
- decir que necesitas tiempo antes de responder;
- preguntar en lugar de atribuir intención;
- no realizar una comprobación impulsiva;
- posponer una decisión hasta que baje la activación;
- responder sobre el hecho presente y no sobre todas las experiencias anteriores.

PRINCIPIO

Una respuesta más consciente no significa pasividad. Puede ser firme. La diferencia está en que responde a información y valores presentes, no únicamente al impulso automático.

Ficha 5 · Mi respuesta alternativa

Mi conducta habitual es...

La respuesta alternativa será...

Qué valor quiero expresar - respeto, firmeza, claridad, autonomía...

Qué límite necesito mantener

Qué temo que ocurra si respondo diferente

Qué resultado observaré

Paso 6 · Revisa el resultado

Después de probar la respuesta alternativa, no preguntes solamente «¿funcionó?». Observa varios aspectos.

Revisa

- ¿qué ocurrió externamente?
- ¿cómo evolucionó la intensidad emocional?
- ¿obtuviste información nueva?
- ¿la relación cambió de alguna forma?
- ¿la consecuencia fue diferente de la habitual?
- ¿tu hipótesis sobre el patrón sigue teniendo sentido?

SI NO CAMBIÓ NADA

También es información. Quizá elegiste un punto poco relevante, quizá el problema externo es más importante de lo que pensabas, o quizá necesitas observar más escenas antes de sacar conclusiones.

Ficha 6 · Revisión del experimento

Lo que ocurrió realmente fue...

Mi intensidad pasó de __/10 a __/10

La respuesta de la otra persona / situación fue...

La información nueva que obtuve fue...

Lo que cambió respecto al ciclo habitual fue...

La próxima vez ajustaré...

Ejemplo completo 1 · Crítica laboral

FASE	EJEMPLO FICTICIO
Disparador	El responsable pide corregir dos apartados.
Significado	«Piensa que soy incompetente».
Activación	Vergüenza 8/10, tensión, impulso de justificar.
Punto de elección	Justo antes de interrumpir para defenderse.
Respuesta alternativa	Escuchar la explicación completa y preguntar qué parte concreta necesita modificación.
Revisión	Descubre que la valoración general del trabajo era positiva y que la corrección se refería a dos detalles.

Importante: esta respuesta no demuestra que todas las críticas sean justas. Solo evita convertir automáticamente una corrección concreta en una sentencia global sobre la propia capacidad.

Ejemplo completo 2 · Distancia y miedo al abandono

FASE	EJEMPLO FICTICIO
Disparador	La pareja tarda varias horas en responder.
Significado	«Está perdiendo interés».
Activación	Miedo 9/10, presión en el pecho, impulso de enviar más mensajes.
Punto de elección	Antes de realizar una tercera comprobación.
Respuesta alternativa	Registrar el hecho, esperar y preguntar después si existe algo pendiente cuando haya oportunidad.
Resultado	La otra persona explica un motivo externo. La activación no desaparece inmediatamente, pero la interpretación pierde certeza.

Si en cambio aparece evidencia real de distancia reiterada, la práctica no obliga a negar ese patrón externo.

Ejemplo completo 3 · Autoridad y control

FASE	EJEMPLO FICTICIO
Disparador	Un responsable establece un nuevo procedimiento.
Significado	«Quiere controlarme».
Activación	Rabia, tensión, impulso de rechazar la norma.
Punto de elección	Antes de responder con oposición global.
Respuesta alternativa	Preguntar el motivo del procedimiento y señalar qué punto concreto genera desacuerdo.
Revisión	Se distingue qué parte de la norma es razonable y qué parte merece negociación.

La consciencia no obliga a obedecer. Puede ayudar a convertir una reacción global en una evaluación más precisa y una oposición más concreta cuando corresponde.

Cuando el problema exterior es real

Esta práctica no sirve para convencerte de que todo conflicto procede de una activación interna.

Puede ocurrir simultáneamente

- que un complejo o patrón propio se active;
- y que la otra persona se comporte de manera problemática.

EJEMPLO

Puedes tener una fuerte sensibilidad a la crítica y, al mismo tiempo, estar ante una persona que humilla o critica de manera abusiva. Una respuesta más consciente puede ser precisamente poner un límite o alejarte.

Pregunta siempre

¿Qué pertenece a mi activación y qué pertenece a los hechos presentes?

El objetivo no es reducir la realidad al mundo interior, sino relacionarte con ambos de una manera más diferenciada.

Errores frecuentes

ERROR	CORRECCIÓN
«Ser consciente significa no sentir».	La emoción puede seguir presente. Trabajamos la relación con ella.
«Pausa = no hacer nada».	La pausa prepara una respuesta; esa respuesta puede ser firme.
«Si reacciono otra vez, he fracasado».	El aprendizaje puede ser reconocer la secuencia antes o comprenderla mejor después.
«Una respuesta alternativa debe tranquilizar al otro».	Su criterio es coherencia y proporcionalidad, no obtener una reacción específica.
«Si baja la emoción, todo era interno».	La conducta externa puede seguir necesitando límites.
«Comprender un complejo elimina responsabilidad».	Comprender ayuda a elegir; no justifica conductas dañinas.

Síntesis final y seguridad

Mi disparador habitual es...

El significado automático que suele aparecer es...

Mi activación suele ser...

Mi conducta habitual es...

El punto de elección que quiero reconocer es...

La respuesta alternativa que voy a practicar es...

Lo que observaré después es...

CUÁNDO DETENER LA PRÁCTICA

Detén la actividad si aparecen trauma desbordante, pánico, disociación, sensación de peligro o una crisis intensa. Ante violencia, abuso, coacción o riesgo, prioriza seguridad y apoyo profesional adecuado.

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 los apartados próximos sobre autonomía y constelación.
- **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, estructura afectiva, autonomía y 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.

QUÉ ES MATERIAL EDUCATIVO DE UNIVERSO TÚ

La secuencia «observa el disparador · separa hecho y significado · reconoce la activación · localiza el punto de elección · elige una respuesta más consciente · revisa el resultado», las fichas, la escala subjetiva 0-10 y los ejemplos son una **adaptación educativa original de Universo Tú**. No constituyen una técnica estandarizada creada por Jung.

FINALIDAD

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

