



Universo Tú

BLOQUE 01B · PSICOLOGÍA ANALÍTICA DE CARL GUSTAV JUNG

Ruta 04 · Mundo simbólico

Cerrar e integrar: qué me llevo y qué dejo abierto

Capítulo 22 · Imaginación activa · Práctica 3

GUÍA PREMIUM · 4:5



Esta práctica te ayuda a separar lo observado de lo interpretado, reconocer qué aprendizaje provisional puedes llevarte, identificar qué necesita quedar abierto y traducir lo útil a una acción consciente y prudente en la vida real.

PRINCIPIO DE RIGOR

Integrar no es obedecer literalmente a una imagen. Es relacionar la experiencia con la consciencia, la responsabilidad y la realidad exterior.

Mapa de actividad aprobado



BLOQUE 01B

PSICOLOGÍA ANALÍTICA DE CARL GUSTAV JUNG

RUTA 04 · MUNDO SIMBÓLICO

CAPÍTULO 22 · IMAGINACIÓN ACTIVA

PRÁCTICA 3

CERRAR E INTEGRAR: QUÉ ME LLEVO Y QUÉ DEJO ABIERTO

MAPA DE ACTIVIDAD

Esta práctica te ayuda a cerrar una experiencia de imaginación activa o diálogo con una imagen interior, distinguiendo lo comprendido, lo que aún queda abierto y la forma responsable de integrar lo vivido en tu vida cotidiana.



OBJETIVO

Ayudar a cerrar una experiencia interior de forma consciente, distinguiendo observación, emoción, significado posible y acción prudente, para integrar lo valioso sin forzar conclusiones ni obedecer literalmente a una imagen.



CONTEXTO JUNGUIANO

Jung describió la función trascendente como un proceso por el que la conciencia puede relacionarse con el material inconsciente sin negarlo ni someterse a él. Cerrar e integrar significa reconocer lo vivido, traducirlo en conciencia y volver a la realidad externa con criterio.

Fuentes principales: Jung, C. G. (1916/1958). *The Transcendent Function*, CW 8. IAAP – Active Imagination. IAAP – *The Transcendent Function*.



PROCESO PASO A PASO

1



RECUPERA LA EXPERIENCIA

Relee tu ejercicio anterior. Resume la imagen inicial, la pregunta formulada y la respuesta o cambio más significativo.

2



DISTINGUE LO QUE APARECIÓ

Separa hechos observados, emociones, frases surgidas e interpretaciones añadidas después. No mezcles experiencia y conclusión.

3



NOMBRA LO QUE TE LLEVAS

Escribe el aprendizaje, la intuición o la pregunta valiosa que hoy si puedes reconocer con honestidad.

4



DEFINE LO QUE QUEDA ABIERTO

Anota lo que aún no entiendes, lo que necesita tiempo y lo que no conviene forzar ahora.

5



ATERRIZA EN LA VIDA REAL

Piensa una acción pequeña, concreta y prudente para integrar lo aprendido sin dramatizar ni obedecer literalmente a la imagen.

6



CIERRA CONSCIENTEMENTE

Fecha el ejercicio, vuelve al presente y deja constancia de cómo terminas hoy: qué comprendes, qué sientes y qué dejas en observación.



PREGUNTAS PARA PROFUNDIZAR

- ¿Qué parte de la experiencia puedo integrar hoy sin forzar una conclusión total?
- ¿Qué necesito dejar abierto para seguir observándolo con calma?
- ¿Qué diferencia hay entre lo que sentí, lo que imaginé y lo que sé?
- ¿Qué acción prudente y concreta nace de este proceso?



FUENTES PRINCIPALES

- Jung, C. G. (1916/1958). *The Transcendent Function*. In *CW 8: The Structure and Dynamics of the Psyche*.
- International Association for Analytical Psychology (IAAP). *Active Imagination*.
- International Association for Analytical Psychology (IAAP). *The Transcendent Function*.



Integrar no es obedecer literalmente a una imagen, sino traducir la experiencia a conciencia, responsabilidad y vida cotidiana.

UNIVERSO TÚ

CIENCIA Y CONCIENCIA AL SERVICIO DE TU EVOLUCIÓN

© UNIVERSO TÚ

Práctica 3 · Cerrar e integrar: qué me llevo y qué dejo abierto

Qué significa cerrar e integrar una experiencia interior

Después de un sueño, una imaginación activa o un diálogo escrito puede quedar una fuerte necesidad de “saber qué significa”. Esta práctica propone otra secuencia: recuperar lo ocurrido, distinguir hechos de interpretaciones, reconocer un aprendizaje posible y dejar abiertas las preguntas que todavía no tienen respuesta.

INTEGRAR PUEDE SER

- reconocer una emoción;
- nombrar una pregunta valiosa;
- corregir una conclusión apresurada;
- elegir una acción pequeña y prudente;
- aceptar que algo siga abierto.

INTEGRAR NO ES

- obedecer la imagen;
- tomar toda frase interior como verdad;
- convertir una hipótesis en diagnóstico;
- forzar un cierre perfecto;
- usar la experiencia para demostrar hechos externos.

RESULTADO ESPERADO

Terminar con una comprensión provisional suficientemente clara para volver a la vida cotidiana, sin perder el valor simbólico ni inflarlo más allá de lo que el material permite.

Marco junguiano: función trascendente y relación consciente-inconsciente

La IAAP resume la función trascendente como un proceso que surge de la relación entre actitudes conscientes e inconscientes y que puede facilitar una transición psicológica sin eliminar uno de los polos. En el marco junguiano, el objetivo no es “vencer” al inconsciente ni dejar que gobierne, sino desarrollar una relación más consciente con el material que emerge.



FUENTE PRINCIPAL

C. G. Jung, “The Transcendent Function”, en *The Structure and Dynamics of the Psyche*, Collected Works, vol. 8. La IAAP ofrece una síntesis académica del concepto y de su función mediadora.

IMPORTANTE

Los seis pasos de esta guía son una adaptación educativa de Universo Tú. No se presentan como un protocolo de cierre formulado literalmente por Jung.

Cerrar también significa volver a la realidad exterior

Una experiencia interior puede ser muy absorbente. Por eso esta guía incorpora un cierre deliberado: fechar el ejercicio, reconocer que ha terminado y volver a orientarte en el presente. Esta parte es una medida educativa de Universo Tú, no una técnica textual atribuida a Jung.

Detén el trabajo y busca apoyo si

- empiezas a confundir imágenes interiores con hechos externos;
- la experiencia activa trauma o sufrimiento que no puedes regular;
- sientes una obligación intensa de obedecer una figura o frase interior;
- te cuesta interrumpir la experiencia o volver a tus actividades;
- aparece una desorganización emocional importante.

PRINCIPIO DE SEGURIDAD

Una imagen puede ser psicológicamente importante sin ser literalmente verdadera. El cierre recupera tu capacidad de diferenciar experiencia interior, interpretación y realidad externa.

Los seis movimientos del mapa



1 · RECUPERA LA EXPERIENCIA

Relee y resume la imagen inicial, la pregunta y la respuesta o cambio más significativo.



2 · DISTINGUE LO QUE AFECTA

Separa observaciones, emociones, frases surgidas e interpretaciones añadidas después.



3 · NOMBRA LO QUE TE LLEVAS

Escribe el aprendizaje, intuición o pregunta valiosa que hoy puedes reconocer.



4 · DEFINE LO QUE QUEDA

Anota qué no entiendes, qué necesita tiempo y qué no conviene forzar.



5 · ATERRIZA EN LA VIDA

Busca una acción pequeña, prudente y coherente con la realidad.



6 · CIERRA CONSCIENTEMENTE

Fecha, vuelve al presente y deja constancia de cómo terminas.

Paso 1 · Recupera la experiencia antes de resumirla



Vuelve al registro original, no a tu recuerdo de lo que “crees que pasó”. Recupera la secuencia con la mayor fidelidad posible.

Registra primero

- imagen o escena inicial;
- pregunta formulada;
- respuesta, silencio o cambio que apareció;
- tu propia respuesta consciente;
- emoción predominante;
- punto donde terminó la experiencia.

NO CORRIJAS RETROACTIVAMENTE

Si después encontraste una interpretación que te gusta, no la introduces dentro del relato original. Conserva por separado experiencia e interpretación.

Ficha 1 · Recuperar la experiencia

Fecha y momento del ejercicio

Imagen o escena inicial

Pregunta que formulé

Qué apareció o cambió

Cómo respondí yo

Cómo terminó la experiencia

Paso 2 · Distingue lo que apareció de lo que añadiste después

Este paso protege el trabajo simbólico de una confusión muy frecuente: mezclar experiencia, emoción e interpretación como si fueran la misma cosa.



OBSERVACIÓN

"La figura se aleja y deja de hablar."



EMOCIÓN

"Siento tristeza y alivio al mismo tiempo."



INTERPRETACIÓN

"Quizá la escena tenga relación con una despedida."

REGLA

No necesitamos eliminar la interpretación. Solo necesitamos etiquetarla correctamente como interpretación y no confundirla con lo que efectivamente ocurrió en la experiencia.

Ficha 2 · Tres columnas para ordenar el material

LO QUE APARECIÓ	LO QUE SENTÍ	LO QUE INTERPRETO
-----------------	--------------	-------------------

Qué diferencia observo ahora entre experiencia y conclusión

Paso 3 · Nombra lo que te llevas sin convertirlo en una sentencia

“Lo que me llevo” no tiene que ser una interpretación profunda. Puede ser una emoción reconocida, una pregunta nueva, un límite, una contradicción o un aprendizaje provisional.



FORMULACIÓN ÚTIL

“Hoy reconozco que esta experiencia me ha mostrado cuánto me cuesta tolerar no tener una respuesta. Me llevo esa observación; no necesito decidir todavía qué simboliza la figura.”

Ficha 3 · Lo que me llevo

La emoción que ahora puedo nombrar con más claridad

La pregunta valiosa que ha aparecido

El aprendizaje provisional que puedo formular

Lo que NO quiero convertir todavía en una certeza

Una frase honesta que resume lo que me llevo

Paso 4 · Define conscientemente qué queda abierto

Dejar algo abierto no significa fracasar. En trabajo simbólico, una pregunta puede necesitar tiempo, otros sueños o más experiencia antes de poder formular una comprensión responsable.

Puede quedar abierto

- qué representa una figura;
- por qué una emoción apareció con tanta intensidad;
- si una asociación personal es central o secundaria;
- cómo se relaciona el material con una situación de tu vida;
- si conviene volver a la imagen más adelante.



UNA BUENA FRASE DE APERTURA

"Todavía no comprendo esta parte. No la voy a rellenar con una explicación. La dejaré registrada y observaré si futuros sueños o experiencias aportan más contexto."

Paso 5 · Aterriza lo útil en la vida real

La integración no ocurre porque una imagen sea intensa. Ocurre cuando la consciencia puede relacionar lo aprendido con la vida cotidiana sin obedecer literalmente a la escena.



EXPERIENCIA

Qué observé



POSIBLE SENTIDO

Qué hipótesis tengo



REALITY CHECK

Qué sé en la realidad



ACCIÓN

Qué haré realmente

EJEMPLO

Experiencia: "la figura me dijo que descansara". Realidad: llevo semanas agotado. Acción prudente: revisar mis horarios y reservar una tarde sin trabajo. No concluyo que una figura interior tenga autoridad para organizar mi vida.

CRITERIO

La acción elegida debe poder justificarse también desde la realidad, tus valores y las consecuencias previsibles; no solo desde la imaginación.

Ficha 4 · Lo que queda abierto y cómo lo aterrizo

Lo que todavía no comprendo

Lo que necesita tiempo o más contexto

Qué sé realmente sobre mi situación exterior

Una acción pequeña, prudente y concreta que puedo valorar

Qué NO voy a hacer solo porque apareció en una imagen

Paso 6 · Cierra conscientemente

Cerrar significa marcar que la experiencia ha terminado por hoy. No necesitas conseguir una resolución perfecta. Lo importante es volver al presente con suficiente claridad y dejar un registro de cómo terminas.

Cierre sugerido de Universo Tú

- fecha y hora de finalización;
- cómo está tu cuerpo ahora;
- qué emoción predomina al terminar;
- qué entiendes mejor;
- qué dejas abierto;
- qué harás después para volver a tu rutina.



ORIENTACIÓN AL PRESENTE

Mira alrededor, reconoce dónde estás y qué hora o momento del día es. Después haz algo cotidiano: beber agua, ordenar el cuaderno, caminar unos minutos o volver a una tarea sencilla.

Ficha 5 · Registro de cierre

Fecha y hora de cierre

Cómo termina mi cuerpo: tensión, calma, cansancio, activación...

Emoción predominante al terminar

Lo que comprendo un poco mejor

Lo que dejo abierto

Qué haré ahora para volver a mi vida cotidiana

Ejemplo completo · Cerrar un diálogo sin forzar una conclusión

1. EXPERIENCIA: "En el diálogo con una figura junto a una puerta, la figura dijo: 'No puedo abrir por ti'. Sentí frustración y después alivio."
2. DISTINCIÓN: La frase apareció en la imaginación. El alivio fue una emoción. Mi interpretación posterior es que quizá estoy esperando que otra persona resuelva algo que me corresponde decidir.
3. LO QUE ME LLEVO: Reconozco que estoy posponiendo una decisión y buscando mucha validación externa.
4. LO QUE DEJO ABIERTO: No sé qué representa exactamente la figura ni necesito etiquetarla como arquetipo.
5. VIDA REAL: La decisión concreta tiene consecuencias laborales. Antes de actuar voy a revisar información objetiva y hablar con la persona implicada.
6. CIERRE: Fecho el ejercicio. Siento menos urgencia. Dejo la imagen registrada y no voy a volver a ella esta noche.

QUÉ HACE BUENO ESTE CIERRE

La persona no desprecia la experiencia, pero tampoco la convierte en orden. Se lleva una observación útil, conserva una pregunta abierta y decide desde la realidad.

Errores frecuentes al cerrar e integrar

Forzar una conclusión total

Puedes terminar con una pregunta abierta.

Convertir la última frase en “mensaje definitivo”

Trátala como material interior, no como sentencia.

Tomar una acción impulsiva

Introduce un reality check: hechos, consecuencias y otras personas implicadas.

Etiquetar una figura demasiado pronto

“Sombra”, “Self”, anima o animus son hipótesis, no rótulos automáticos.

Repetir la práctica hasta obtener la respuesta deseada

Eso puede convertir la experiencia en una producción dirigida.

No volver al presente

El cierre incluye regresar al cuerpo, al entorno y a la rutina.

Fuentes, autoría y límites

Las fuentes siguientes sustentan el marco conceptual. La secuencia de seis pasos, las fichas, los diagramas y los ejemplos son material educativo creado por Universo Tú.

- C. G. Jung (1916/1958). "The Transcendent Function". En The Structure and Dynamics of the Psyche, Collected Works of C. G. Jung, Vol. 8. Fuente primaria para la relación consciente-inconsciente y la función trascendente.
- International Association for Analytical Psychology (IAAP). "The Transcendent Function". Síntesis especializada sobre la mediación entre actitudes conscientes e inconscientes y la transición psicológica sin anular ninguno de los polos.
- International Association for Analytical Psychology (IAAP). Active Imagination: An Encounter with the Unconscious and an Ethical Confrontation with Ourselves and the World. Relevante para receptividad, atención consciente y dimensión ética del trabajo con imágenes.
- IAAP. Volume 8: The Structure and Dynamics of the Psyche - Abstracts of the Collected Works. Síntesis institucional del marco de la función trascendente.
- C. G. Jung. Two Essays on Analytical Psychology, Collected Works, Vol. 7. Fuente complementaria para la relación entre lo real, lo imaginario y la función trascendente.

QUÉ ES MATERIAL EDUCATIVO DE UNIVERSO TÚ

"Recupera la experiencia · distingue lo que apareció · nombra lo que te llevas · define lo que queda abierto · aterriza en la vida real · cierra conscientemente" es una secuencia pedagógica original de Universo Tú inspirada en esos principios, no un protocolo estandarizado de Jung.

FINALIDAD

Material educativo de autorreflexión. No diagnostica, no predice acontecimientos y no sustituye psicoterapia, evaluación clínica ni decisiones basadas en la realidad.