

PRÁCTICA 2

REGISTRO DE COINCIDENCIAS

SIN SACAR CONCLUSIONES PRECIPITADAS

GUÍA DE PRÁCTICA · PDF 4:5

Una guía para registrar lo que ocurrió, explorar el significado personal y mantener abierta la pregunta por la causa.

**PROPÓSITO**

Crear un registro verificable que diferencie hechos, contexto, significado

**PRINCIPIO DE RIGOR**

Puedes reconocer que una coincidencia fue importante para ti y, al mismo

Material educativo creado por Universo Tú
Inspirado en C. G. Jung y en investigación psicológica y estadística sobre coincidencias, causalidad y sesgo de confirmación.

PRÁCTICA 2

REGISTRO DE COINCIDENCIAS SIN SACAR CONCLUSIONES PRECIPITADAS

MAPA DE ACTUACIÓN



Una coincidencia puede impresionarte y adquirir un significado personal. Esta práctica propone registrar antes de interpretar, conservar el contexto y revisar varias explicaciones antes de concluir.



OBJETIVO

Crear un registro verificable que separe hechos, contexto, significado personal e hipótesis, sin negar la experiencia ni afirmar una causa que no se ha demostrado.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Registrar también las no coincidencias y considerar alternativas reduce la selección de aciertos. El significado puede ser real para ti aunque la causa permanezca abierta.



PROCESO PASO A PASO

1



ABRE UNA FICHA

Fecha, hora y lugar. Anota los acontecimientos A y B en el orden en que sucedieron.

2



USA LENGUAJE NEUTRO

Describe lo observable. Separa «ocurrió» de «esto significa» o «fue una señal».

3



AÑADE EL CONTEXTO

Registra pensamientos, emoción, información previa, fechas, hábitos y expectativas.

4



BUSCA ALTERNATIVAS

Revisa contactos, rutinas, algoritmos, probabilidad y otras vías de información.

5



CUENTA LOS NO ACIERTOS

Anota también cuándo esperabas una llamada, señal o resultado y no ocurrió.

6



REVISY Y CIERRA

Compara varios registros. Formula una conclusión provisional y decide con hechos.



PREGUNTAS PARA PROFUNDIZAR

- ¿Qué ocurrió y qué interpreté?
- ¿Qué información conocía antes?
- ¿Cuántas oportunidades había para coincidir?
- ¿Qué significado tiene para mí sin demostrar su causa?



CONSEJOS CLAVE

- Completa la ficha cuanto antes.
- Utiliza siempre los mismos campos.
- No ajustes el criterio después para que encaje.
- Revisa varios registros, no un caso aislado.

RECUERDA

«Significativa para mí» describe la experiencia. «Causa no establecida» mantiene el rigor.

Fuentes: Jung, Obras completas, vol. 8 · Diaconis y Mosteller, 1989 · Nickerson, 1998 · Johansen y Osman, 2015

ANTES DE COMENZAR

Cuatro niveles que no conviene mezclar

El registro gana claridad cuando cada frase se coloca en el nivel que le corresponde.



1 · HECHO OBSERVABLE

Lo que una cámara o un testigo podrían registrar: fecha, lugar, palabras, acciones y orden de los acontecimientos.

Ejemplo: Mi amiga envió un mensaje a las 16:42.



2 · CONTEXTO

Información que cambia cómo evaluamos el episodio: conversaciones previas, hábitos, alertas, algoritmos, fechas y oportunidades de coincidir.

Ejemplo: Hablamos cada semana y ayer vi una foto suya.



3 · SIGNIFICADO PERSONAL

La emoción, asociación o pregunta que el episodio despierta en ti. Es válido como descripción de tu experiencia.

Ejemplo: Sentí cercanía y recordé una conversación pendiente.



4 · HIPÓTESIS SOBRE LA CAUSA

Una explicación posible, no un hecho. Conviene compararla con alternativas y mantenerla provisional si faltan pruebas.

Ejemplo: Tal vez el recuerdo reciente aumentó mi atención.

REGLA CENTRAL

Primero registra; después interpreta. Una coincidencia puede tener valor psicológico o biográfico para ti sin que el registro, por sí solo, establezca una conexión causal. [1][2][4]

Dos frases útiles:

«Esta coincidencia fue significativa para mí».

«Con la información disponible, la causa no está establecida».

PROCESO PASO A PASO

Captura el episodio con lenguaje neutral

Completa el registro cuanto antes para reducir reconstrucciones posteriores.

1

ABRE UNA FICHA



DATOS MÍNIMOS

- Fecha y hora aproximada.
- Lugar o canal: presencial, llamada, red social, sueño, etc.
- Acontecimiento A.
- Acontecimiento B.
- Orden temporal: qué ocurrió primero.
- Fuente: qué viste, oíste o leíste.



NO COMPLETES LOS HUECOS

Si no recuerdas un detalle, escribe «no lo recuerdo» o usa una franja aproximada. No conviertas una suposición en un dato. Conservar la incertidumbre mejora el registro.

2

USA LENGUAJE NEUTRAL



FRASE MEZCLADA

«Pensé en Laura y el universo hizo que me escribiera».

Aquí se mezclan el hecho y una explicación causal.



REGISTRO SEPARADO

Hecho: pensé en Laura; 18 minutos después recibí un mensaje suyo.
Interpretación: lo viví como una conexión especial.
Causa: no establecida.

Comprueba: ¿podría otra persona distinguir con claridad qué ocurrió y qué significado le atribuíste?

PROCESO PASO A PASO

Añade contexto y abre explicaciones alternativas

El objetivo no es desacreditar la experiencia, sino comprender cuántos caminos podrían haber producido el encuentro.

3

AÑADE EL CONTEXTO



CONTEXTO INTERNO

- ¿En qué estabas pensando antes?
- ¿Qué emoción predominaba?
- ¿Esperabas que algo ocurriera?
- ¿Habías hablado del tema recientemente?
- ¿Qué recuerdas con seguridad y qué reconstruyes después?



CONTEXTO EXTERNO

- Frecuencia habitual del suceso.
- Fechas, rutinas o aniversarios.
- Contactos en común.
- Recomendaciones automáticas y algoritmos.
- Número de ocasiones en que algo parecido podía coincidir.

4

BUSCA ALTERNATIVAS

Escribe al menos tres explicaciones distintas. No tienen que excluirse entre sí.

A · RUTINA O BASE FRECUENTE

El evento ocurre más a menudo de lo que recordabas.

B · INFORMACIÓN PREVIA

Una conversación, una fecha o una imagen activó el tema.

C · EXPOSICIÓN DIGITAL

Un algoritmo o contacto común aumentó la probabilidad de verlo.

La investigación sobre coincidencias recomienda atender a la recogida de datos, al número de oportunidades y a modelos probabilísticos: un caso aislado no permite estimar por sí solo lo improbable que era. [2]

D · AZAR / OTRAS VÍAS

Había muchas oportunidades de que apareciera algún encaje.

PROCESO PASO A PASO

Cuenta los no aciertos, revisa y cierra

Recordar solo los encajes puede hacer que un patrón parezca más sólido de lo que muestran todos los casos.

5

CUENTA TAMBIÉN LO QUE NO OCURRIÓ



REGISTRA LOS ACIERTOS

Anota cada ocasión en la que esperabas, pensabas o soñabas algo y apareció un resultado que encajaba con tu criterio definido de antemano.



REGISTRA LOS NO ACIERTOS

Anota también cuándo esperabas una llamada, una palabra, un encuentro o un resultado y no ocurrió. Mantén el mismo período y criterio.

El sesgo de confirmación puede llevarnos a buscar o interpretar la evidencia de forma favorable a una expectativa. Registrar el conjunto completo ayuda a revisar esa selección. [3]

6

REVISY Y FORMULA UN CIERRE PROVISIONAL

☐ Separé hechos e interpretaciones.

☐ Anoté el contexto relevante.

Fórmula de cierre:

«El episodio fue significativo para mí porque _____. Los hechos registrados son _____. Las explicaciones posibles son _____. Con la información actual, mi conclusión es provisional y la causa queda _____.»

EJEMPLO ILUSTRATIVO

Pensé en una amiga y después me escribió

Este caso es ficticio y sirve únicamente para mostrar cómo separar niveles.

HECHOS

A las 16:24 recordé a Laura mientras ordenaba fotografías. A las 16:42 recibí un mensaje suyo: «¿Cómo estás?».

CONTEXTO

Laura y yo intercambiamos mensajes aproximadamente una vez por semana. El día anterior vi una fotografía en la que aparecía. No habíamos acordado hablar ese día.

SIGNIFICADO PERSONAL

Sentí sorpresa, alegría y cercanía. Me recordó que quería retomar la relación.

HIPÓTESIS INICIAL

«Quizá fue una conexión especial». La registro como interpretación, no como hecho demostrado.

ALTERNATIVAS

1) La fotografía activó el recuerdo. 2) Su frecuencia habitual de contacto hacía posible el mensaje. 3) Había muchas personas en las que podía pensar y algún contacto podía coincidir.

NO ACIERTOS

Durante la misma semana pensé en otras tres personas que no contactaron. Este dato forma parte del conjunto.

CIERRE PROVISIONAL

La coincidencia fue significativa porque me impulsó a cuidar el vínculo. No puedo establecer con este episodio qué causó el mensaje.

El significado personal orienta una pregunta; no sustituye la prueba de causalidad.

EJEMPLO PEDAGÓGICO · 07

TU REGISTRO

Ficha del episodio

Escribe primero los datos observables. Si algo es aproximado, indícalo.

FECHA

HORA / FRANJA

LUGAR / CANAL

ACONTECIMIENTO A · ¿QUÉ OCURRIÓ PRIMERO?

ACONTECIMIENTO B · ¿QUÉ OCURRIÓ DESPUÉS?

FUENTE DEL DATO · ¿QUÉ VI, OÍ O LEÍ?

DETALLES INCIERTOS O QUE NO RECUERDO

Antes de pasar a la siguiente ficha: subraya únicamente las frases que describen hechos observables.

TU REGISTRO

Contexto, significado y revisión

Mantén cada apartado separado. No necesitas decidir hoy qué explicación es correcta.

CONTEXTO INTERNO Y EXTERNO

Pensamientos, emociones, expectativas, conversaciones previas, rutinas, fechas, exposición digital y oportunidades de coincidir.

SIGNIFICADO PERSONAL

¿Qué emoción, recuerdo, necesidad o pregunta despierta en mí?

TRES EXPLICACIONES ALTERNATIVAS

1. 2. 3.

TU REGISTRO

Aciertos, no aciertos y cierre provisional

Revisa el conjunto antes de decidir qué puedes afirmar y qué debe permanecer abierto.

ACIERTOS DEL MISMO PERIODO

¿Qué expectativas o eventos encajaron con el criterio definido?

NO ACIERTOS DEL MISMO PERIODO

¿Qué esperaba y no ocurrió? Incluye también los resultados ambiguos.

¿QUÉ PUEDO AFIRMAR CON LOS DATOS?

Escribe solo lo que el registro permite sostener.

¿QUÉ NO PUEDO AFIRMAR TODAVÍA?

Nombra la incertidumbre sin rellenarla con una explicación automática.

Cierre: Esta coincidencia fue significativa para mí porque _____. Con la información disponible, la causa queda _____.

REVISIÓN DE SIETE DÍAS

Observa el conjunto, no solo el caso llamativo

Usa una fila por episodio o expectativa. Define el criterio de coincidencia antes de saber el resultado.

DÍA	EXPECTATIVA / EVENTO A	RESULTADO / EVENTO B	¿ENCAJÓ?	CONTEXTO
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				



PREGUNTAS PARA REVISAR

- ¿Usé el mismo criterio todos los días? • ¿Registré también los no aciertos? • ¿Hay rutinas o fuentes de información que

Revisa patrones después de completar el período. No cambies el criterio de «encaje» una vez conocido el resultado.

BASE DOCUMENTAL

Referencias utilizadas

La práctica integra la exploración del significado propuesta por la psicología analítica con cautelas de la investigación sobre causalidad, coincidencias y sesgos cognitivos.

FUENTES DE REFERENCIA

- [1] Jung, C. G. (1960). «Synchronicity: An Acausal Connecting Principle». En The Structure and Dynamics of the Psyche, Collected Works, vol. 8. Princeton University Press.
- [2] Diaconis, P., & Mosteller, F. (1989). «Methods for Studying Coincidences». Journal of the American Statistical Association, 84(408), 853-861. doi:10.1080/01621459.1989.10478847.
- [3] Nickerson, R. S. (1998). «Confirmation Bias: A Ubiquitous Phenomenon in Many Guises». Review of General Psychology, 2(2), 175-220. doi:10.1037/1089-2680.2.2.175.
- [4] Johansen, M. K., & Osman, M. (2015). «Coincidences: A Fundamental Consequence of Rational Cognition». New Ideas in Psychology, 39, 34-44. doi:10.1016/j.newideapsych.2015.07.001.
- [5] Cambray, J. «Synchronicity: An Acausal Connecting Principle». International Association for Analytical Psychology (IAAP).



CÓMO SE HAN USADO

Jung e IAAP: marco histórico y conceptual de la sincronicidad como coincidencia significativa. Diaconis y Mosteller: necesidad de recopilar datos, considerar oportunidades y analizar probabilidades. Nickerson: cautela ante la selección de evidencia favorable. Johansen y Osman: distinción entre detectar una coincidencia, buscar una causa y juzgar si existe

Alcance: material educativo para la autoobservación. No es una herramienta diagnóstica ni sustituye atención psicológica o médica. Si estas experiencias producen angustia, interfieren con tu vida o impulsan decisiones de riesgo, busca apoyo profesional cualificado.