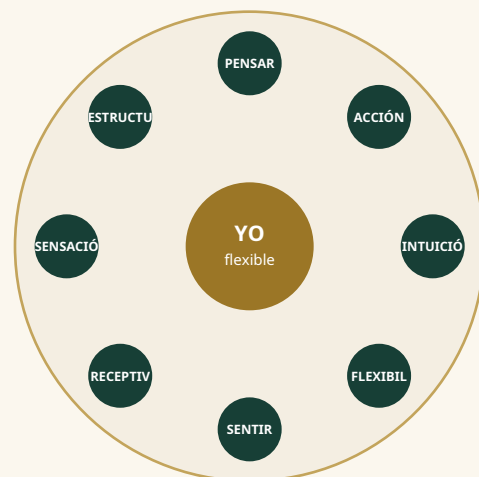


PRÁCTICA 1

POLARIDADES INTERIORES MÁS ALLÁ DEL GÉNERO

Explorar tensiones y funciones internas sin convertirlas en estereotipos de género: reconocer cómo distintos modos de percibir, decidir, actuar y relacionarte pueden complementarse, entrar en conflicto o quedar poco desarrollados.



● OBJETIVO

Reconocer una polaridad interna concreta, observar cómo aparece en situaciones reales y diseñar una pequeña experiencia para ampliar tu repertorio sin negar ninguno de los dos polos.

● RESULTADO ESPERADO

Terminar con un mapa claro de la polaridad, su función, el desequilibrio actual y una acción de integración aplicable a tu vida cotidiana.

ADAPTACIÓN EDUCATIVA DE UNIVERSO TÚ

Esta práctica no atribuye a Jung una teoría contemporánea de “polaridades más allá del género”. Toma como base su trabajo sobre funciones, opuestos y proyección, y lo reformula de manera educativa, no binaria y no diagnóstica.

MAPA DE ACCIÓN

Polaridades interiores más allá del género

Una secuencia para observar una tensión interna, comprender la función de cada polo y ensayar una respuesta más flexible.



IDEA CENTRAL

El objetivo no es quedar "50/50" ni decidir qué polo es mejor. La pregunta es si puedes disponer de ambos con suficiente libertad para responder al contexto, en vez de quedar atrapado en una sola forma de funcionar.

1 ELIGE UNA POLARIDAD

Escoge una tensión concreta que reconozcas en tu vida.

2 OBSERVA CÓMO APARECE

Busca situaciones, conductas y decisiones donde se activa.

3 IDENTIFICA EL DESEQUILIBRIO

Qué polo domina, cuál queda poco disponible y con qué coste.

4 EXPLORA LA FUNCIÓN

Qué protege, resuelve, evita o compensa cada polo.

5 DISEÑA INTEGRACIÓN

Ensayar una conducta pequeña que dé lugar al polo menos disponible.

6 REGISTRA APRENDIZAJES

Observa resultados y ajusta sin forzar una simetría artificial.

RECUERDA

Una polaridad educativa no es una esencia de identidad. "Acción / receptividad", "estructura / flexibilidad" o "autonomía / conexión" son ejemplos de trabajo de Universo Tú, no categorías fijas formuladas por Jung.

ANTES DE EMPEZAR

Cómo utilizar esta práctica

Trabaja con una polaridad y una situación concreta. La actividad busca flexibilidad, no autoetiquetas.

QUÉ SÍ ES

- Un ejercicio de observación de tendencias internas.
- Una forma de detectar respuestas rígidas o poco disponibles.
- Un apoyo para ampliar opciones de conducta.
- Una práctica de integración gradual y contextual.

QUÉ NO ES

- No es un test de identidad.
- No clasifica rasgos como “masculinos” o “femeninos”.
- No convierte toda tensión en patología.
- No exige desarrollar ambos polos por igual.
- No sustituye psicoterapia ni evaluación clínica.

DURACIÓN Y MATERIALES

Tiempo orientativo: 45-60 minutos la primera vez.

Materiales: papel o cuaderno, bolígrafo y una situación concreta.

Revisión: vuelve al ejercicio tras varios días si quieres comprobar si tu experimento de integración cambió algo.

CRITERIO DE SEGURIDAD

FUNDAMENTO DOCUMENTAL

Qué pertenece a Jung y qué añade Universo Tú

El capítulo trabaja una reinterpretación contemporánea y no binaria de tensiones psicológicas; por eso es esencial distinguir el marco histórico del ejercicio actual.

1 · PSYCHOLOGICAL TYPES (CW 6)

Jung formuló cuatro funciones psicológicas - pensamiento, sentimiento, sensación e intuición - y dos actitudes generales, introversión y extraversión. La IAAP resume estas cuatro funciones como parte central de Psychological Types. En este PDF no reducimos "sentimiento" a emoción ni "pensamiento" a inteligencia.

2 · AION Y ANIMA / ANIMUS

La formulación histórica de Jung sobre anima/animus utilizó categorías binarias de hombre/mujer. La IAAP contemporánea advierte que esas descripciones no deben tomarse literalmente y las presenta como imágenes simbólicas. Esta práctica no busca identificar un "lado masculino" o "lado femenino".

3 · OPUESTOS E INTEGRACIÓN

En Aion y Mysterium Coniunctionis, Jung trabajó extensamente con oposiciones y con el problema de la unilateralidad. Aquí utilizamos esa pregunta - qué queda excluido cuando una forma de responder domina - como inspiración. No convertimos los pares cotidianos de esta práctica en una taxonomía de Jung.

4 · ADAPTACIÓN EDUCATIVA DE UNIVERSO TÚ

MODELO DE TRABAJO

Qué entendemos por una polaridad interior

Una polaridad es una forma práctica de observar dos tendencias que pueden competir, alternarse o complementarse dentro de una misma persona.

1 · NO ES IDENTIDAD

No eres “estructura” ni “flexibilidad”. Son modos de responder que pueden aparecer con distinta fuerza según el contexto.

2 · NO BUSCA SIMETRÍA

Integrar no significa repartir 50/50. A veces una situación necesita firmeza; otra, receptividad; otra, esperar.

3 · BUSCA DISPONIBILIDAD

La pregunta es si puedes acceder al polo menos usado cuando sería útil, sin anular lo que ya funciona.

PARES EDUCATIVOS POSIBLES

ACCIÓN

ESTRUCTURA

AUTONOMÍA

FIRMEZA

ANÁLISIS

RECEPTIVIDAD

FLEXIBILIDAD

CONEXIÓN

CUIDADO

EXPERIENCIA

Estos pares son propuestas de observación de Universo Tú. No son una lista canónica de Jung.

PASO 1 DE 6

Elige una polaridad concreta

Escoge una tensión interna que reconozcas en situaciones reales. No empieces por una etiqueta general sobre tu personalidad.

PARA QUÉ

Una polaridad concreta permite observar conducta y contexto. Cuanto más específica sea, más fácil será distinguir patrón, necesidad y posibilidad de cambio.

CÓMO HACERLO PASO A PASO

- 1 Elige un par que aparezca con frecuencia: por ejemplo, estructura / flexibilidad, autonomía / conexión o acción / receptividad.
- 2 Describe una situación reciente en la que sentiste tensión entre ambos polos.
- 3 Escribe qué opción tomaste y qué opción quedó menos disponible.
- 4 Evita frases como “yo soy así”. Sustitúyelas por “en esta situación tendí a...”.

PREGUNTAS DE CONTROL

- ¿Dónde aparece con más fuerza?
- ¿Qué polo uso casi automáticamente?
- ¿Qué polo me cuesta incluso considerar?

EJEMPLO

Ante un cambio de planes, tiendo a imponer estructura y me cuesta tolerar improvisación. El par de trabajo será estructura / flexibilidad.

PASO 2 DE 6

Observa cómo aparece en tu vida

Describe situaciones concretas antes de explicar por qué ocurre. Primero registra el patrón.

PARA QUÉ

Observar el comportamiento reduce la tentación de convertir una impresión en identidad. También permite ver si la polaridad cambia según la persona, el contexto o el nivel de estrés.

CÓMO HACERLO PASO A PASO

- 1 Anota tres situaciones recientes en las que apareció la polaridad.
- 2 Para cada una, registra qué hiciste, qué dijiste y qué evitaste.
- 3 Puntúa de 0 a 10 cuánto dominó cada polo.
- 4 Añade qué consecuencia inmediata tuvo tu respuesta: alivio, conflicto, eficacia, rigidez, conexión, etc.

PREGUNTAS DE CONTROL

- ¿Se repite con las mismas personas?
- ¿Cambia cuando estoy cansado o inseguro?
- ¿Hay contextos donde uso el otro polo con facilidad?

EJEMPLO

En el trabajo soy flexible, pero en la pareja necesito saber horarios y planes. Esto indica que no es una esencia fija, sino una respuesta contextual.

PASO 3 DE 6

Identifica desequilibrios y costes

Observa si un polo domina tanto que el otro queda poco disponible, o si alternas entre extremos sin poder combinarlos.

PARA QUÉ

El problema práctico no es preferir un polo. Aparece cuando la respuesta se vuelve rígida, automática o incapaz de ajustarse a lo que la situación necesita.

CÓMO HACERLO PASO A PASO

- 1 Escribe qué beneficios te aporta el polo dominante.
- 2 Anota qué costes aparecen cuando lo usas en exceso.
- 3 Describe qué oportunidades pierdes cuando el otro polo queda poco disponible.
- 4 Distingue dominio estable de una reacción puntual a una situación difícil.

PREGUNTAS DE CONTROL

- ¿Qué me protege el polo dominante?
- ¿Qué coste pago por usarlo siempre?
- ¿Qué podría aportar el polo menos disponible?

EJEMPLO

La autonomía me protege de sentir dependencia, pero en exceso hace difícil pedir ayuda y compartir vulnerabilidad.

PASO 4 DE 6

Explora la función de cada polo

Pregunta qué intenta resolver, proteger, expresar o compensar cada tendencia. No busques una causa única.

PARA QUÉ

Comprender la función evita convertir un polo en “malo”. Incluso una respuesta rígida suele haber tenido alguna utilidad: proteger, ordenar, reducir incertidumbre o mantener pertenencia.

CÓMO HACERLO PASO A PASO

- 1 Completa para el polo A: “cuando aparece, intenta ayudarme a...”.
- 2 Haz lo mismo con el polo B.
- 3 Pregunta qué miedo surge si das más espacio al polo menos usado.
- 4 Formula hipótesis, no diagnósticos: “podría relacionarse con...”, “quizá intenta...”.

PREGUNTAS DE CONTROL

- ¿Qué protege cada polo?
- ¿Qué miedo aparece al cambiar?
- ¿Qué necesidad legítima hay detrás?

EJEMPLO

La estructura reduce incertidumbre; la flexibilidad permite adaptación. El objetivo no es eliminar la estructura, sino evitar que se convierta en control rígido.

PASO 5 DE 6

Diseña una experiencia de integración

Elige una acción pequeña que dé lugar al polo menos disponible sin abandonar tus límites ni tus valores.

PARA QUÉ

La integración se practica mejor con experiencias pequeñas y observables. No se trata de actuar contra ti, sino de ampliar gradualmente tu repertorio.

CÓMO HACERLO PASO A PASO

- 1 Escoge una situación de baja o media intensidad, no el conflicto más difícil.
- 2 Define una conducta concreta del polo menos usado.
- 3 Decide qué límite conservarás para que el ensayo siga siendo seguro y realista.
- 4 Después de hacerlo, registra qué cambió en ti y en la interacción.

PREGUNTAS DE CONTROL

- ¿Cuál es la versión más pequeña de este polo?
- ¿Qué límite necesito conservar?
- ¿Qué resultado observaré en vez de exigir?

EJEMPLO

Si tiendo a controlar el plan, ensayo una tarde con dos opciones abiertas y acuerdo solo la hora de regreso. Flexibilidad con estructura mínima.

PASO 6 DE 6

Registra, revisa y ajusta

Convierte el ejercicio en aprendizaje. Una experiencia aislada no demuestra un cambio profundo, pero puede aportar información útil.

PARA QUÉ

Registrar evita conclusiones rápidas y permite comprobar si la nueva respuesta aporta más libertad, si necesita ajustes o si el polo dominante sigue siendo apropiado en ese contexto.

CÓMO HACERLO PASO A PASO

- 1 Durante varios días, registra al menos tres situaciones donde aparezca la polaridad.
- 2 Anota qué polo surgió primero y cuál pudiste añadir después.
- 3 Describe el efecto real: ¿más claridad, más conflicto, más calma, más conexión, ningún cambio?
- 4 Elige qué quieres mantener, repetir, ajustar o dejar de forzar.

PREGUNTAS DE CONTROL

- ¿Tengo más opciones que antes?
- ¿El cambio fue útil en este contexto?
- ¿Qué aprendí sobre ambos polos?

EJEMPLO

Descubro que pedir ayuda mejora la conexión, pero sigo necesitando tiempo propio. Integrar conexión no exige renunciar a autonomía.

CASO GUIADO

Autonomía y conexión: ampliar sin fusionar

Un ejemplo para ver cómo una polaridad puede transformarse en una respuesta más flexible sin convertir ninguno de los polos en problema.

SITUACIÓN	Después de un día difícil, necesito apoyo, pero mi respuesta automática es aislarme y decir “estoy bien”.
POLO DOMINANTE	Autonomía: resolver solo, no pedir, proteger espacio propio.
FUNCIÓN	Me protege de sentirme dependiente y reduce el miedo a decepcionarme si el otro no responde como espero.
COSTE	La otra persona no sabe que necesito cercanía; aumenta la sensación de desconexión.
POLO MENOS DISPONIBLE	Conexión: expresar necesidad, permitir apoyo, escuchar una respuesta que no controlo.
EXPERIMENTO	Decir: “Hoy estoy saturado. ¿Podemos estar juntos diez minutos? No necesito que lo soluciones”.
RESULTADO A OBSERVAR	Si pedir apoyo aumenta conexión sin hacerme sentir invadido y qué límite necesito para conservar autonomía.

APRENDIZAJE

OTROS EJEMPLOS

Polaridades cotidianas que puedes explorar

Estos pares son herramientas de observación de Universo Tú. No son categorías universales ni equivalencias de anima/animus.

PARES EDUCATIVOS

ESTRUCTURA / FLEXIBILIDAD

Organizar, prever, definir

Adaptar, improvisar, revisar

ACCIÓN / RECEPTIVIDAD

Iniciar, decidir, intervenir

Esperar, escuchar, dejar llegar

FIRMEZA / CUIDADO

Sostener un límite

Atender impacto y vínculo

AUTONOMÍA / CONEXIÓN

Mantener vida propia

Pedir, compartir, cooperar

ANÁLISIS / EXPERIENCIA

Pensar, comparar, ordenar

Sentir, percibir, vivir antes de explicar

NO CONFUNDAS ESTOS PARES CON...

- "masculino / femenino" como esencias psicológicas.
- "bueno / malo" o "maduro / inmaduro".
- diagnósticos de personalidad.
- una obligación de usar siempre ambos polos.
- Importante: si trabajas con pensamiento / sentimiento o sensación / intuición, recuerda que son funciones técnicas de la tipología de Jung y no simples sinónimos de razón / emoción o cuerpo / fantasía.

HOJA DE TRABAJO 1

Mi mapa de polaridad

Completa una fila por situación. Escribe conductas concretas y deja “no lo sé todavía” cuando falte información.

SITUACIÓN	POLO A	POLO B	QUÉ HICE	QUÉ COSTE TUVO

PREGUNTAS DE APOYO

- ¿Qué polo apareció primero?
- ¿Qué estaba intentando proteger o conseguir?
- ¿Qué habría aportado el otro polo?
- ¿Era una situación donde realmente convenía cambiar, o el polo dominante era adecuado?

HOJA DE TRABAJO 2

Experimento de integración

Diseña una conducta pequeña, observable y revisable. No intentes cambiar toda tu personalidad de una vez.

POLARIDAD QUE ESTOY TRABAJANDO

POLO QUE USO MÁS

POLO QUE QUIERO HACER MÁS DISPONIBLE

SITUACIÓN DONDE LO ENSAYARÉ

CONDUCTA CONCRETA

LÍMITE QUE QUIERO CONSERVAR

QUÉ OBSERVARÉ DESPUÉS

CRITERIO DE ÉXITO

El experimento “funciona” si te da información y aumenta tu capacidad de elegir. No necesitas sentirte cómodo de inmediato ni conseguir una reacción específica de otra persona.

INTEGRACIÓN Y SEGURIDAD

Integrar sin dividirte ni invadir al otro

La práctica termina cuando puedes reconocer una tensión interna y elegir con más libertad qué respuesta necesita la situación.

SEÑALES DE INTEGRACIÓN ÚTIL

- Puedes nombrar ambos polos sin despreciar ninguno.
- Reconoces beneficios y costes de cada uno.
- Tienes al menos una conducta nueva disponible.
- Puedes cambiar según el contexto.
- No necesitas etiquetar tu identidad.
- La práctica aumenta opciones, no autoexigencia.

SEÑALES PARA FRENAR

- Te obsesionas con encontrar el “polo correcto”.
- Empiezas a juzgarte por no estar equilibrado.
- Usas la práctica para explicar o controlar a otra persona.
- Conviertes una tensión normal en diagnóstico.
- Intentas tolerar daño o abuso en nombre de la integración.

PLANTILLA DE CIERRE

“En esta situación mi respuesta automática fue _____. Su función parecía ser _____. El polo menos disponible fue _____. Quiero ensayar _____ sin renunciar a _____. Después observaré _____.”

LÍMITES

CIERRE DOCUMENTAL

Preguntas clave, palabras clave y fuentes

Material final para integrar la práctica y sostenerla documentalmente.

PREGUNTAS CLAVE

- ¿Qué polaridad aparece con más fuerza en mi vida actual?
- ¿Qué función cumple el polo dominante?
- ¿Qué coste tiene cuando se vuelve rígido?
- ¿Qué podría aportar el polo menos disponible?
- ¿Qué pequeña acción puedo ensayar sin forzarme?
- ¿Cómo cambia la relación cuando tengo más opciones?

PALABRAS CLAVE

Palabra clave maestra: polaridades interiores más allá del género

Secundarias: polaridades psicológicas · opuestos según Jung · funciones psicológicas · anima y animus más allá del género · integración de opuestos · flexibilidad psicológica · pensamiento y sentimiento · sensación e intuición

FUENTES PRINCIPALES

Jung, C. G. - Psychological Types. Collected Works, Vol. 6. Princeton University Press. Marco para las cuatro funciones psicológicas y las actitudes.

Jung, C. G. - Aion: Researches into the Phenomenology of the Self. Collected Works, Vol. 9, Part 2. Princeton University Press. Relevante para Sombra, anima/animus, proyección y tensión de opuestos.

Jung, C. G. - Mysterium Coniunctionis. Collected Works, Vol. 14. Princeton University Press. Trabajo simbólico sobre pares de opuestos y coniunctio.

International Association for Analytical Psychology (IAAP). "Psychological Types"; "Anima and Animus"; Collected Works Abstracts, vols. 9.2 y 14. La IAAP recuerda que anima/animus no deben tomarse de manera rígidamente literal y describe las cuatro funciones de Psychological Types.

Distinción editorial. Los pares cotidianos de esta práctica son una adaptación educativa de Universo Tú. No se presentan como una clasificación creada por Jung ni como equivalencias de género.

CIERRE · Comprender una polaridad no significa dividirse en dos. Significa ampliar tu capacidad de responder con más matiz, libertad y conciencia.