

PRÁCTICA 1

DOS POSICIONES QUE CHOCAN DENTRO DE MÍ

Observar dos posiciones internas que tiran en direcciones distintas, comprender qué intenta proteger cada una y ensayar una respuesta que no dependa de expulsar a una de las dos.

**OBJETIVO**

Reconocer un conflicto interior concreto, describir qué quiere y qué teme cada posición y diseñar un primer paso que amplíe tu capacidad de elegir en vez de reaccionar por automatismo.

RESULTADO ESPERADO

Terminar con un mapa de las dos posiciones, las necesidades y temores que hay detrás, el coste de la unilateralidad y una respuesta de integración pequeña, observable y revisable.

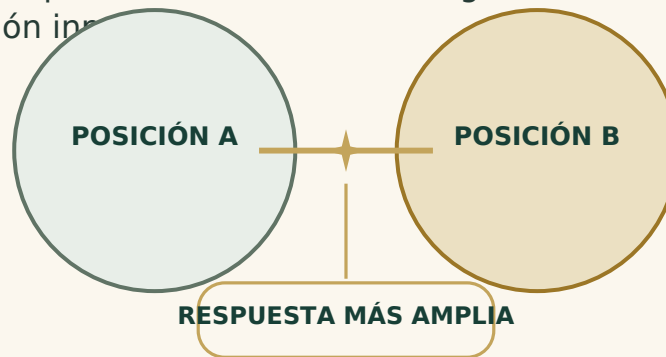
ADAPTACIÓN EDUCATIVA DE UNIVERSO TÚ

Inspirada en el trabajo junguiano sobre tensión de opuestos y función trascendente. No es una técnica formulada por Jung y no convierte cualquier indecisión cotidiana en un proceso de función trascendente.

MAPA DE ACCIÓN

Dos posiciones que chocan dentro de mí

Una secuencia para escuchar dos posiciones internas, distinguir su función y construir una respuesta más consciente sin forzar una solución inmediata.



IDEA CENTRAL

Jung vinculó la tensión de opuestos con procesos de cambio psicológico y con la función trascendente. En esta práctica, esa idea sirve como inspiración: primero se diferencian las posiciones y se sostiene la tensión suficiente para comprenderlas; después se busca una acción concreta que no sea mera reacción automática.

1

ELIGE EL CONFLICTO

Una escena concreta en la que te notes dividido.

2

NOMBRA POSICIONES

Dos voces o posturas internas sin juzgarlas.

3

QUÉ QUIERE CADA UNA

Objetivo, necesidad o valor que intenta defender.

4

QUÉ TEME CADA UNA

Qué pérdida o peligro anticipa cada posición.

5

COSTE DE UN SOLO LADO

Qué pasa cuando una postura domina y la otra desaparece.

6

PASO DE INTEGRACIÓN

Una acción pequeña que tenga en cuenta información de ambas.

EJEMPLOS DE CONFLICTO

acercarme / protegerme · decir sí / poner un límite · estabilidad / cambio · hablar ahora / esperar · cuidar el vínculo / cuidar mi autonomía. Son ejemplos educativos de Universo Tú, no categorías canónicas de Jung.

RECUERDA

No se trata de encontrar qué posición es “la verdadera” ni de fabricar un compromiso 50/50. La finalidad es comprender la información de ambas y recuperar capacidad de elección.

ANTES DE EMPEZAR

Cómo utilizar esta práctica

QUÉ SÍ ES

- Un ejercicio para diferenciar dos posiciones internas.
- Una forma de escuchar necesidades, temores y valores que chocan.
- Un apoyo para reducir respuestas automáticas.
- Una práctica para diseñar un experimento pequeño de integración.

QUÉ NO ES

- No es un test de personalidad.
- No diagnostica “partes” ni complejos.
- No garantiza una tercera solución satisfactoria.
- No obliga a mantener relaciones incompatibles.
- 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 reciente o suficientemente recordada.

Revisión: vuelve a la hoja 24-48 horas después si la emoción era intensa; puede ayudarte a distinguir lo que persiste de lo que cambió al bajar la activación.

CRITERIO DE SEGURIDAD

Un conflicto interior no debe usarse para justificar violencia, coerción, control o humillación. Si una opción consiste en tolerar daño o riesgo, la prioridad no es “integrar los opuestos”, sino proteger la seguridad y los límites. Tampoco uses esta práctica para decir a otra persona qué debería integrar.

FUNDAMENTO DOCUMENTAL

Tensión de opuestos y función trascendente

Qué pertenece al marco de Jung y qué añade Universo Tú como herramienta educativa.

PUNTO DE PARTIDA JUNGUIANO

En el ensayo *The Transcendent Function* (CW 8), Jung describe una función psicológica que puede emerger de la relación entre contenidos conscientes e inconscientes. La IAAP resume este proceso como una transición entre actitudes psicológicas mediante una elaboración dialéctica que puede conducir a una tercera posición. Esto no significa que cada dilema cotidiano produzca una “tercera solución”.

1 · JUNG

The Transcendent Function (CW 8)
Tensión entre posiciones y posibilidad de una respuesta nueva.

Psychological Types (CW 6)
Unilateralidad, actitudes y funciones como marco más amplio.

2 · IAAP

La IAAP describe la función trascendente como un proceso de cambio psicológico que puede integrar contenidos opuestos en una tercera posición. Sus materiales también insisten en que el término no es metafísico ni mágico.

3 · UNIVERSO TÚ

La secuencia “posición A - posición B - necesidad - temor - coste - experimento” es una adaptación educativa original. No es un protocolo de Jung y no presume que toda contradicción interna sea inconsciente.

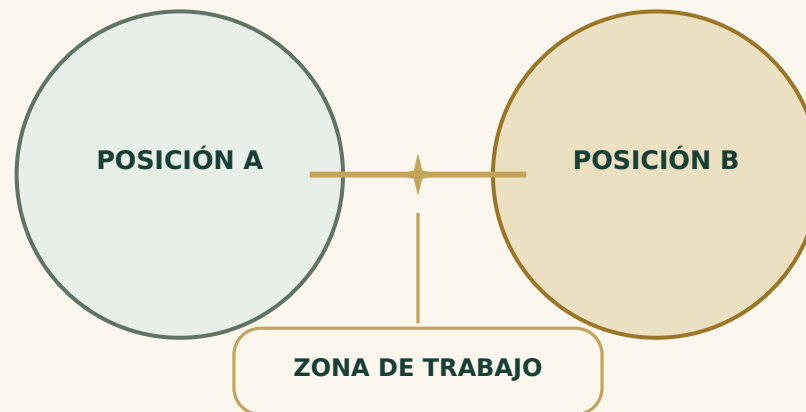
PRECISIÓN IMPORTANTE

En Jung, la función trascendente no equivale a “hacer una media” entre dos opiniones. La tensión puede generar un símbolo, una comprensión o una actitud nueva que no estaba disponible al comienzo. En esta práctica trabajamos de manera más modesta: buscamos una respuesta concreta que incorpore información válida de ambas posiciones sin fingir que el conflicto ha desaparecido.

MODELO DE TRABAJO

Dos posiciones, dos lógicas y una zona de trabajo

Separar las posiciones ayuda a comprender qué defienden antes de decidir qué hacer.



POSICIÓN A
 ¿Qué quiere?
 ¿Qué protege?
 ¿Qué valor defiende?
 ¿Qué teme que pase si no gana?

POSICIÓN B
 ¿Qué quiere?
 ¿Qué protege?
 ¿Qué valor defiende?
 ¿Qué teme que pase si no gana?

LA ZONA DE TRABAJO NO ES UNA TERCERA “PARTE”

Es el espacio de observación donde comparas necesidades, temores, valores y consecuencias. A veces de ahí surge una acción nueva; otras veces concluyes que una posición necesita prevalecer porque protege un valor esencial o un límite. Integrar significa aumentar conciencia y elección, no borrar diferencias reales.

PASO 1 DE 6

1 Elige un conflicto interior concreto

Trabaja con una escena delimitada en la que notes dos impulsos, deseos o posturas que te llevan en direcciones distintas.

**PARA QUÉ**

Una escena concreta permite diferenciar posiciones reales en vez de analizar una identidad general o toda tu historia de una vez.

CÓMO HACERLO PASO A PASO

- 1 Elige una situación de los últimos días o semanas en la que te sintieras dividido.
- 2 Describe qué estaba ocurriendo fuera: personas, decisión, límite, petición o cambio.
- 3 Completa: “una parte de mí quiere...” y “otra parte de mí quiere...”.
- 4 Evita empezar por “soy indeciso” o “siempre hago esto”; trabaja con esta escena.

PREGUNTAS DE CONTROL

- ¿Puedo situar cuándo ocurrió?
- ¿Hay realmente dos posiciones distintas?
- ¿Estoy mezclando más de un conflicto?

EJEMPLO

Ejemplo: “Quiero aceptar un proyecto nuevo porque me ilusiona; otra parte quiere decir que no porque teme perder descanso y estabilidad”.

2 Nombra las dos posiciones sin convertir una en enemiga

Dales un nombre breve y descriptivo. La finalidad es diferenciarlas, no decidir todavía cuál tiene razón.



PARA QUÉ

Nombrar ayuda a escuchar la lógica de cada postura. Si una recibe un nombre despectivo, tenderás a expulsarla antes de comprender qué intenta aportar.

CÓMO HACERLO PASO A PASO

- 1 Escribe un nombre funcional para cada postura: “acercarme” / “protegerme”, “cambio” / “estabilidad”.
- 2 Describe qué frase diría cada una si pudiera hablar en primera persona.
- 3 Evita etiquetas morales como “la cobarde” o “la egoísta”.
- 4 Comprueba que los nombres describen una intención y no una identidad permanente.

PREGUNTAS DE CONTROL

- ¿Puedo escuchar ambas sin ridiculizar?
- ¿Qué posición juzgo más?
- ¿El nombre ayuda a comprender o ya contiene una condena?

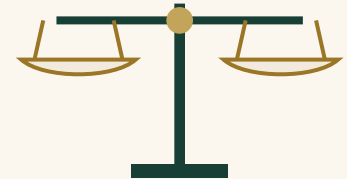
EJEMPLO

A: “Quiero decir lo que siento y acercarme”. B: “Quiero reservarme porque temo quedar expuesto y no sentirme respetado”.

PASO 3 DE 6**3**

Describe qué quiere cada posición

Pregunta qué intenta conseguir, cuidar o mantener cada postura.

**PARA QUÉ**

Una posición suele tener una meta inmediata y un valor o necesidad detrás. Separarlos permite ver que dos posiciones en conflicto pueden estar intentando cuidar aspectos distintos de la misma vida.

CÓMO HACERLO PASO A PASO

Para la posición A completa: “quiero...” y “esto es importante porque...”.

1

Haz lo mismo con la posición B.

2

Distingue conducta de valor: “quiero irme” puede intentar proteger descanso, autonomía o seguridad.

3

Anota qué necesidad parece legítima en cada postura sin decidir aún cómo satisfacerla.

4**PREGUNTAS DE CONTROL**

- ¿Qué intenta conseguir cada una?
- ¿Qué valor o necesidad protege?
- ¿Hay una necesidad compartida expresada de forma distinta?

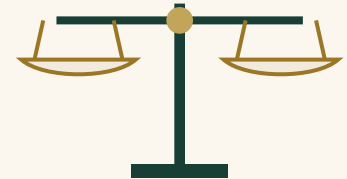
EJEMPLO

A quiere hablar para recuperar conexión. B quiere pausar para proteger regulación y límites. Las dos pueden estar intentando cuidar la relación de formas diferentes.

4

Observa qué teme cada posición

Explora qué pérdida, peligro o consecuencia anticipa cada postura si la otra domina.



PARA QUÉ

El miedo explica por qué una posición puede volverse rígida. Comprenderlo no demuestra que el peligro vaya a ocurrir; ayuda a distinguir protección útil de predicción automática.

CÓMO HACERLO PASO A PASO

Completa para A: “si no hago lo que propongo, temo que...”.

1

Completa la misma frase para B.

2

Separa hechos de predicciones: ¿qué sabes y qué estás anticipando?

3

Pregunta si el temor pertenece solo a esta escena o también aparece en otras situaciones.

4

PREGUNTAS DE CONTROL

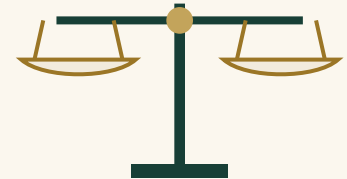
- ¿Qué teme perder cada postura?
- ¿Qué parte del temor está comprobada?
- ¿Qué necesitaría cada una para sentirse suficientemente segura?

EJEMPLO

A teme que la distancia signifique abandono. B teme que hablar de inmediato termine en invasión o conflicto. Ninguno de los dos temores es todavía un hecho.

5 Busca el coste de quedarte en un solo lado

Imagina qué ocurre cuando una posición domina siempre y la otra queda silenciada.



PARA QUÉ

La unilateralidad puede ser eficaz en algunos contextos y costosa en otros. El objetivo no es equilibrar por principio, sino comprobar cuándo una estrategia automática deja de servir.

CÓMO HACERLO PASO A PASO

Escribe qué beneficios te da la posición que suele dominar.

1

Anota qué coste tiene cuando aparece de forma rígida o repetida.

2

Describe qué información o capacidad pierdes cuando excluyes la otra posición.

3

Pregunta si existe un contexto donde el polo menos usado ya te resulte útil.

4

PREGUNTAS DE CONTROL

- ¿Qué gano a corto plazo?
- ¿Qué pierdo a medio plazo?
- ¿Qué aporta la posición menos escuchada?

EJEMPLO

Si siempre priorizo protección, evito sentirme expuesto, pero puedo impedir reparación y cercanía. Si siempre priorizo conexión inmediata, puedo convertir la urgencia en presión.

6

Define un primer paso de integración

Diseña una conducta pequeña que tenga en cuenta algo válido de ambas posiciones sin pretender resolver todo el conflicto.



PARA QUÉ

La integración práctica se comprueba mediante conducta y experiencia. Una acción pequeña puede revelar si existe una respuesta más flexible o si necesitas más información antes de decidir.

CÓMO HACERLO PASO A PASO

Resume en una frase qué necesita A y qué necesita B.

1

Pregunta qué acción mínima podría proteger algo de ambas sin violar un límite esencial.

2

Hazla observable y concreta: cuándo, dónde, cuánto tiempo, qué dirás o harás.

3

Después registra el resultado real y decide si mantener, ajustar o abandonar el experimento.

4

PREGUNTAS DE CONTROL

- ¿Qué acción depende de mí?
- ¿Qué límite no debo perder?
- ¿Qué resultado observaré en vez de exigir?

EJEMPLO

“Quiero reparar y también necesito bajar activación: pediré 30 minutos de pausa y propondré una hora concreta para retomar la conversación”.

CASO GUIADO

Acercarme y protegerme: sostener dos necesidades

Un ejemplo completo para ver cómo una contradicción puede transformarse en una respuesta más diferenciada.

SITUACIÓN

Después de una discusión quiero acercarme para resolverla ya, pero otra parte quiere retirarse porque teme volver a sentirse invadida.

POSICIÓN A

“Quiero hablar ahora”. Busca conexión, reparación y alivio de la incertidumbre.

POSICIÓN B

“Necesito alejarme”. Busca seguridad, regulación y tiempo para ordenar lo que siento.

TEMOR A

Si no hablamos ahora, la distancia aumentará y la relación puede romperse.

TEMOR B

Si hablo activado, perderé mis límites, aceptaré cosas que no quiero o la conversación empeorará.

COSTE DE A DOMINANTE

Insistir puede convertir la búsqueda de conexión en presión.

COSTE DE B DOMINANTE

Retirarme sin explicar ni volver puede convertir la protección en desconexión.

RESPUESTA A ENSAYAR

“Necesito parar 30 minutos. Quiero retomar esto a las 20:00. No estoy cerrando la conversación; necesito bajar activación antes de seguir”.

APRENDIZAJE

La respuesta nueva no demuestra que ambas posiciones hayan quedado resueltas. Permite cuidar conexión y protección de forma más deliberada: una pausa con retorno acordado. Después habrá que observar si funciona en la relación real.

MATICES IMPORTANTES

No todo conflicto necesita una “tercera vía”

1 · CONFLICTO DE PREFERENCIAS

Dos deseos pueden ser compatibles con negociación: por ejemplo, planificar / improvisar.

2 · CONFLICTO DE VALORES

A veces una posición expresa un valor que no quieres negociar. Integrar no significa traicionarlo.

3 · LÍMITES Y SEGURIDAD

Si una postura pide tolerar violencia, coerción o humillación, no se trata de integrarla con el daño: se protege la seguridad.

4 · INFORMACIÓN INSUFICIENTE

A veces no necesitas integrar, sino obtener datos antes de decidir.

5 · DECISIÓN IRREVERSIBLE

Algunas elecciones exigen aceptar una pérdida. Una respuesta madura no siempre evita el duelo.

6 · AMBIVALENCIA NORMAL

Sentir dos cosas distintas no es por sí mismo un problema psicológico. La práctica se usa cuando la tensión bloquea o automatiza la respuesta.

CRITERIO DE REALIDAD

Una integración útil aumenta tu capacidad de responder al contexto. Si el ejercicio te deja más confundido, más culpable o más dispuesto a tolerar daño, detén la práctica y vuelve a hechos, valores, límites y seguridad.

Mapa de las dos posiciones

POSICIÓN	QUÉ QUIERE	QUÉ PROTEGE	QUÉ TEME	QUÉ VALOR DEFIENDE
A				
B				

PREGUNTAS DE APOYO

- ¿Qué parte habla más fuerte?
- ¿Qué posición suelo intentar eliminar?
- ¿Qué necesidad legítima puede haber detrás de cada una?
- ¿Alguna de las dos está confundiendo una posibilidad con una certeza?
- ¿Qué dato externo necesito antes de decidir?

FRASE DE CIERRE

"Puedo reconocer que una parte de mí quiere _____ y otra quiere _____. Antes de decidir, necesito comprender mejor _____ y comprobar _____."

HOJA DE TRABAJO 2

Coste de unilateralidad y experimento de integración

La finalidad no es buscar equilibrio perfecto, sino comprobar si una conducta nueva aumenta libertad de elección.

POSICIÓN QUE SUELE DOMINAR _____

QUÉ BENEFICIO ME DA _____

QUÉ COSTE TIENE CUANDO DOMINA DEMASIADO _____

POSICIÓN MENOS DISPONIBLE _____

QUÉ PODRÍA APORTAR _____

EXPERIMENTO PEQUEÑO QUE ENSAYARÉ _____

LÍMITE QUE NO QUIERO PERDER _____

QUÉ OBSERVARÉ DESPUÉS _____

CRITERIO DE ÉXITO

El experimento es útil si genera información y te permite elegir con más conciencia. No necesita eliminar la ambivalencia ni producir una reacción específica en otra persona.

Del conflicto interno a una acción verificable

PLANTILLA DE CONVERSACIÓN

“Me doy cuenta de que una parte de mí quiere _____ y otra necesita _____. No quiero pedirte que resuelvas esta contradicción por mí. Sí necesito aclarar contigo _____. Mi propuesta concreta es _____. ¿Cómo lo ves tú?”

SEÑALES DE INTEGRACIÓN ÚTIL

- Puedes describir ambas posiciones sin ridiculizarlas.
- Reconoces qué protege cada una.
- Distingues hechos de temores anticipados.
- Tienes al menos una conducta nueva disponible.
- Puedes decidir sin exigir certeza absoluta.

SEÑALES PARA FRENAR

- Buscas la solución “perfecta”.
- Te culpas por tener ambivalencia.
- Usas la práctica para explicar al otro.
- Confundes integración con aguantar daño.
- El análisis aumenta rumiación y no aporta información.

CRITERIO DE CIERRE

Has terminado cuando puedes decir por separado: 1) qué quiere cada posición, 2) qué teme, 3) qué valor o necesidad intenta proteger, 4) qué coste tiene la unilateralidad, 5) qué información falta y 6) qué acción pequeña vas a probar.

LÍMITES: no uses “tienes dos partes” como diagnóstico. No conviertas la función trascendente en explicación mágica. Si existe violencia, coerción, amenaza o riesgo, la prioridad es la seguridad.

CIERRE DOCUMENTAL

Preguntas clave, palabras clave y fuentes

PREGUNTAS CLAVE

- ¿Qué dos posiciones chocan dentro de mí?
- ¿Qué intenta proteger cada una?
- ¿Qué teme perder cada postura?
- ¿Qué coste tiene que una sola posición domine?
- ¿Qué información necesito antes de decidir?
- ¿Qué acción pequeña puede incorporar algo válido de ambas?

PALABRA CLAVE MAESTRA

dos posiciones que chocan dentro de mí

SECUNDARIAS

conflicto interior · tensión de opuestos · función trascendente Jung · ambivalencia · unilateralidad psicológica · integración de opuestos · tercera posición · psicología analítica

FUENTES PRINCIPALES

Jung, C. G. - "The Transcendent Function". En *The Structure and Dynamics of the Psyche*, Collected Works, Vol. 8. Princeton University Press. Texto central para la tensión entre posiciones conscientes e inconscientes y la posibilidad de una función que las relacione.

Jung, C. G. - *Psychological Types*. Collected Works, Vol. 6. Princeton University Press. Marco para actitudes, funciones, unilateralidad y relación sujeto-objeto.

Jung, C. G. - *Two Essays on Analytical Psychology*. Collected Works, Vol. 7. Princeton University Press. Relevante para la relación entre conciencia e inconsciente y procesos de desarrollo psicológico.

International Association for Analytical Psychology (IAAP) - "The Transcendent Function". Recurso contemporáneo que contextualiza el concepto como proceso dialéctico de cambio psicológico y formación de una tercera posición; subraya además que el término no es metafísico.

IAAP - "Psychological Types". Recurso académico sobre la tipología y la necesidad de considerar la "ecuación personal" del observador.

Distinción editorial. La secuencia práctica, los pares cotidianos y los ejemplos son una adaptación educativa de Universo Tú. No se presentan como un método creado por Jung.

CIERRE

Comprender dos posiciones internas no significa dividirse. Significa escuchar mejor la información de ambas para responder con más libertad, responsabilidad y contacto con la realidad.