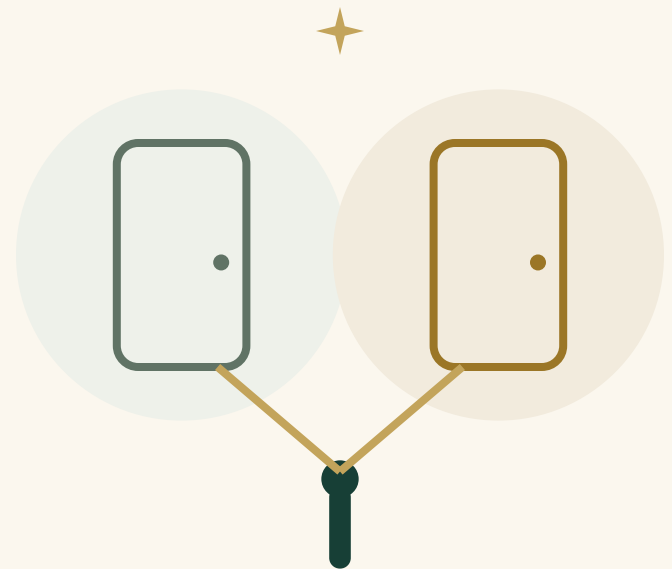


PRÁCTICA 2

SOSTENER LA TENSION SIN DECIDIR DEMASIADO PRONTO

Aprender a permanecer un tiempo limitado ante una contradicción interna o una decisión compleja, sin convertir la urgencia emocional en una conclusión automática y sin confundir espera consciente con parálisis.



OBJETIVO

Distinguir impulso, temor, necesidad, valor y hechos disponibles; tolerar durante un tiempo acotado la ambivalencia; y decidir cuándo observar más, cuándo preguntar y cuándo ya existe información suficiente para dar un paso.

RESULTADO ESPERADO

Terminar con un mapa de lo que sabes, lo que temes, lo que deseas, lo que todavía falta por comprobar y una fecha o condición concreta para revisar la decisión, evitando tanto la precipitación como la espera indefinida.

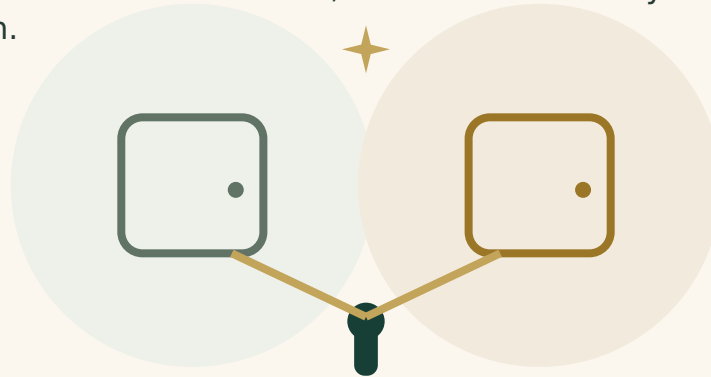
ADAPTACIÓN EDUCATIVA DE UNIVERSO TÚ

Inspirada en el problema junguiano de la tensión de opuestos y la función trascendente. No es una técnica formulada por Jung, no promete una “tercera solución” y no recomienda aplazar decisiones urgentes de seguridad, salud o protección.

MAPA DE ACCIÓN

Sostener la tensión sin decidir demasiado pronto

Una secuencia para hacer espacio a la ambivalencia, reunir información y elegir con más conciencia sin convertir la espera en evitación.



IDEA CENTRAL

Sostener una tensión no significa no decidir nunca. Significa retrasar una conclusión cuando todavía faltan datos, cuando la activación emocional está dominando o cuando dos necesidades importantes no han sido suficientemente escuchadas. La práctica incluye desde el principio un criterio para volver a decidir.

1

DELIMITA LA SITUACIÓN

Una escena o decisión concreta.

2

NOMBRA LOS DOS IMPULSOS

Qué empuja a cada dirección.

3

DIFERENCIA CAPAS

Hechos, emociones, valores y predicciones.

4

DEFINE UNA PAUSA ÚTIL

Tiempo acotado, no espera indefinida.

5

REÚNE DATOS

Qué necesitas observar o preguntar.

6

REVISY DA UN PASO

Decide, pregunta, espera o pon un límite.

NO CONFUNDAS

Pausa útil: tiene un motivo, una duración o condición de revisión y busca información. Parálisis: repite análisis sin aumentar información ni capacidad de elección. Evitación: aplaza para no contactar con una emoción o consecuencia.

RECUERDA: una decisión de seguridad no necesita "sostener la tensión" si el riesgo ya es suficiente para protegerte.

ANTES DE EMPEZAR

Cómo utilizar esta práctica

QUÉ SÍ ES

- Un ejercicio para diferenciar urgencia de claridad.
- Una forma de sostener ambivalencia durante un tiempo definido.
- Un apoyo para identificar qué información falta.
- Una práctica para decidir desde hechos, valores y límites.

QUÉ NO ES

- No es una defensa de la indecisión permanente.
- No significa aguantar daño mientras “observas”.
- No promete que aparezca una solución perfecta.
- No convierte toda duda en conflicto inconsciente.
- No sustituye ayuda profesional.

DURACIÓN Y MATERIALES

Primera sesión: 45-60 minutos.

Materiales: cuaderno, bolígrafo y una decisión o escena concreta.

Ventana de observación: según el problema, puede ser unas horas o varios días; debe tener una fecha, un dato o una conversación que marque cuándo revisarás la decisión. Evita usar la práctica para posponer sin criterio.

CRITERIO DE SEGURIDAD

No retrases una acción necesaria cuando exista violencia, coerción, amenaza, riesgo físico, urgencia médica, vencimiento legal u otra situación en la que la demora pueda aumentar el daño. Sostener la tensión es una herramienta de reflexión, no una obligación de esperar.

FUNDAMENTO DOCUMENTAL

Tensión de opuestos, espera y función trascendente

Qué pertenece a Jung y qué añade Universo Tú como herramienta educativa.

PUNTO DE PARTIDA JUNGUIANO

En *The Transcendent Function* (CW 8), Jung plantea que la relación entre posiciones conscientes e inconscientes puede abrir un proceso dialéctico del que emerja una actitud nueva. La IAAP subraya la dimensión relacional y transformadora del concepto. La obra de Jung no ofrece una regla general de “esperar X horas antes de decidir”. Esa parte operativa pertenece a esta adaptación educativa.

1 · JUNG

The Transcendent Function (CW 8)
Tensión de opuestos, diálogo entre posiciones y posible emergencia de una actitud nueva.

Psychological Types (CW 6)
Marco para unilateralidad y diferencias de orientación.

2 · IAAP

La IAAP presenta la función trascendente como un proceso que relaciona posiciones antes separadas y puede producir un cambio de actitud. No implica una “solución mágica” ni una fórmula de decisión.

3 · UNIVERSO TÚ

La secuencia “delimitar - nombrar - diferenciar - pausar - reunir datos - revisar” es una adaptación educativa original. Añade criterios prácticos para distinguir pausa útil, evitación y parálisis.

PRECISIÓN IMPORTANTE

“Sostener la tensión” no significa tolerar malestar de forma indefinida. En este material significa mantener abiertas, durante un tiempo acotado, dos o más hipótesis o necesidades cuando todavía no existe suficiente información para cerrarlas con rigor. La meta es aumentar información y libertad de elección.

MODELO DE TRABAJO

Pausa útil, parálisis y evitación

El tiempo solo ayuda cuando cumple una función concreta.

PAUSA ÚTIL

Tiene una razón clara: bajar activación, observar un patrón, pedir información o escuchar dos valores. Incluye una fecha o condición para revisar.

PARÁLISIS

Hay mucho análisis, pero no aparecen datos nuevos, no hay criterio de revisión y la decisión se vuelve cada vez más pesada.

EVITACIÓN

El aplazamiento reduce temporalmente una emoción incómoda, pero evita una conversación, un límite o una consecuencia que sigue pendiente.

CUATRO PREGUNTAS PARA SABER SI LA ESPERA ES ÚTIL

1. ¿Qué información espero obtener durante este tiempo?
2. ¿Qué cambiará al bajar la activación emocional?
3. ¿Cuándo o con qué dato volveré a revisar la decisión?
4. ¿La demora protege algo importante o solo me evita sentir incomodidad?

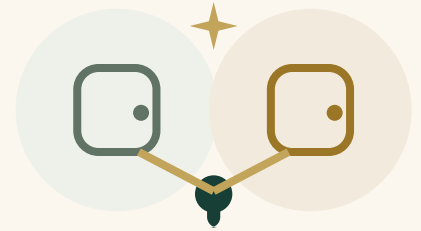
IDEA CENTRAL

No decidir todavía puede ser una decisión consciente solo si sabes para qué esperas y cuándo volverás a evaluar. Si el tiempo no aporta datos, regulación ni perspectiva, probablemente necesitas cambiar de estrategia.

PASO 1 DE 6**1**

Delimita la situación

Elige una decisión, conversación o conflicto concreto. Cuanto más delimitado esté, más fácil será saber qué información existe y qué falta.

**PARA QUÉ**

Un problema demasiado amplio genera conclusiones globales. Delimitarlo permite observar la tensión real y distinguirla de toda la historia que tu mente construye alrededor.

CÓMO HACERLO PASO A PASO

Describe la situación en una sola frase: qué ocurre, con quién y qué decisión o respuesta está pendiente.

1

Escribe qué fecha, conversación o acontecimiento hizo aparecer la tensión.

2

Separa esta decisión de otros problemas relacionados que no vas a resolver hoy.

3

Comprueba si existe una urgencia real de seguridad o plazo; si la hay, anótala antes de continuar.

4**PREGUNTAS DE CONTROL**

- ¿Qué decisión concreta está pendiente?
- ¿Existe un plazo real?
- ¿Estoy mezclando varios conflictos?

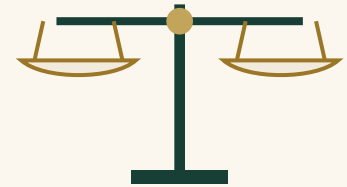
EJEMPLO

En lugar de “no sé qué hacer con mi relación”, concreta: “después de esta discusión no sé si quiero pedir una pausa, hablar mañana o terminar”.

2

Nombra los dos impulsos o posiciones

Escribe las dos tendencias que están chocando sin decidir todavía cuál es más sensata.



PARA QUÉ

Nombrar los impulsos reduce la fusión con uno de ellos y permite observar qué información aporta cada posición.

CÓMO HACERLO PASO A PASO

Completa: “una parte de mí quiere...” y “otra parte de mí quiere...”.

1

Pon a cada posición un nombre descriptivo y neutral: acercarme / alejarme, cambiar / conservar, actuar / esperar.

2

Escribe una frase en primera persona que resuma la lógica de cada una.

3

Evita nombres como “la irracional” o “la cobarde”: contienen ya el veredicto.

4

PREGUNTAS DE CONTROL

- ¿Qué impulsa a cada lado?
- ¿Cuál habla más fuerte?
- ¿Cuál estoy intentando silenciar?

EJEMPLO

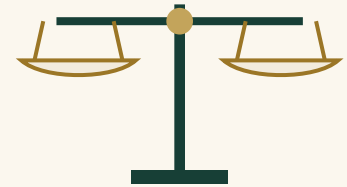
A: “Quiero responder ahora para dejar de sentir incertidumbre”. B: “Quiero esperar porque estoy muy activado y temo arrepentirme”.

PASO 3 DE 6

3

Diferencia hechos, emociones, valores y predicciones

Separa lo que está ocurriendo de cómo te sientes y de lo que imaginas que pasará.



PARA QUÉ

La tensión se vuelve más confusa cuando una emoción o una predicción se vive como si fuera un hecho. Separar capas permite decidir qué necesita atención y qué necesita comprobación.

CÓMO HACERLO PASO A PASO

Haz cuatro columnas: hechos, emociones, valores/necesidades y predicciones.

1

Anota solo en “hechos” lo que podrías sostener con conductas, palabras o acuerdos observables.

2

Nombra la emoción y su intensidad de 0 a 10 sin convertirla en argumento.

3

Marca con un signo de interrogación toda predicción que aún no pueda comprobarse.

4

PREGUNTAS DE CONTROL

- ¿Qué sé realmente?
- ¿Qué siento?
- ¿Qué estoy anticipando?

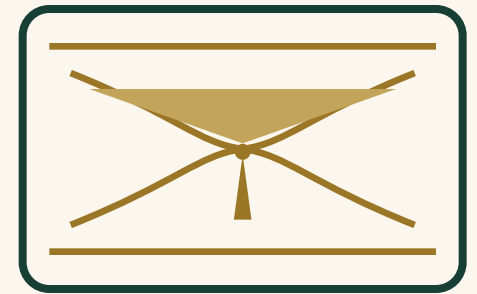
EJEMPLO

Hecho: “No respondió desde ayer”. Emoción: ansiedad 8/10.
Predicción: “esto significa que ya no le importo”. La predicción aún necesita datos.

4

Resiste la prisa por cerrar

Define una pausa con propósito, duración y criterio de revisión. No se trata de esperar hasta “sentirte seguro del todo”.



PARA QUÉ

Una pausa útil reduce la activación o permite reunir información. Sin propósito ni final, puede convertirse en evitación o parálisis.

CÓMO HACERLO PASO A PASO

- 1 Escribe por qué necesitas esperar: regularte, dormir, hablar con alguien, observar un patrón o pedir un dato.
- 2 Define cuándo revisarás: una hora, mañana, después de una conversación o cuando ocurra un dato concreto.
- 3 Anota qué no harás durante la pausa: mensajes impulsivos, vigilancia, decisiones irreversibles o rumiar sin registrar.
- 4 Si al llegar la revisión no hay información nueva, decide si necesitas actuar, preguntar o redefinir la pausa.

PREGUNTAS DE CONTROL

- ¿Para qué sirve esperar?
- ¿Cuándo volveré al tema?
- ¿La pausa aporta algo verificable?

EJEMPLO

“No decidiré esta noche. Dormiré, escribiré los hechos y mañana a las 18:00 revisaré si quiero hablar, poner un límite o pedir más información”.

5

Busca datos y contexto

Aprovecha el tiempo de espera para reducir incógnitas relevantes. No busques información infinita: busca la que podría cambiar la decisión.



PARA QUÉ

Reunir datos convierte la espera en observación. La pregunta no es “¿cómo consigo certeza total?”, sino “¿qué dato tendría consecuencias reales para mi elección?”.

CÓMO HACERLO PASO A PASO

Escribe tres cosas que todavía no sabes y ordénalas por importancia.

1

Decide cuáles puedes preguntar directamente y cuáles requieren observar conductas con el tiempo.

2

Busca coherencia entre palabras, acuerdos y comportamiento repetido.

3

Detén la búsqueda cuando los datos adicionales ya no cambian la estructura básica de la decisión.

4

PREGUNTAS DE CONTROL

- ¿Qué información cambiaría mi decisión?
- ¿Puedo preguntarla directamente?
- ¿Estoy buscando certeza imposible?

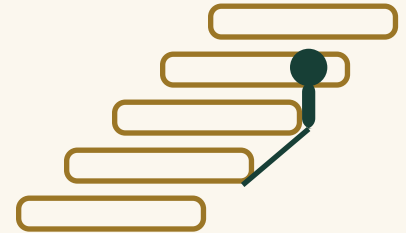
EJEMPLO

Antes de asumir “no quiere compromiso”, pregunta cómo entiende la relación y observa si sus conductas sostienen lo que responde.

6

Revisa y define un paso pequeño

Cuando llegue el momento acordado, vuelve a decidir con la información disponible. El siguiente paso no tiene que resolverlo todo.



PARA QUÉ

Una decisión consciente puede ser actuar, preguntar, poner un límite, esperar con un nuevo criterio o aceptar que aún existe ambivalencia. Lo importante es que el paso sea deliberado y verificable.

CÓMO HACERLO PASO A PASO

Resume en una frase qué sabes ahora que no sabías al comenzar.

1

Comprueba qué emoción ha bajado, aumentado o cambiado y qué valor sigue siendo importante.

2

Elige una acción concreta bajo tu control: conversar, pedir, decir no, observar durante un plazo definido o cerrar una opción.

3

Registra el resultado y qué dato necesitarás para el siguiente paso, si lo hubiera.

4

PREGUNTAS DE CONTROL

- ¿Qué cambió durante la pausa?
- ¿Qué acción depende de mí?
- ¿Estoy dispuesto a decidir sin certeza total?

EJEMPLO

“Mañana hablaré del acuerdo pendiente. Si no podemos definirlo o aparece la misma incoherencia durante las próximas dos semanas, revisaré si este vínculo es compatible con lo que necesito”.

CASO GUIADO

Después de una discusión: no romper ni negar en caliente

Un ejemplo completo para ver cómo una pausa acotada puede proteger claridad sin convertir el tiempo en silencio indefinido.

SITUACIÓN

Después de una discusión intensa, una parte quiere terminar la relación de inmediato y otra quiere actuar como si nada hubiera pasado.

IMPULSO A

“Termina ahora para no volver a sufrir”. Busca protección y cierre rápido de la incertidumbre.

IMPULSO B

“No hagas nada; mañana se habrá pasado”. Busca conservar el vínculo y evitar otra confrontación.

HECHOS

Hubo una discusión; se dijeron frases hirientes; no hubo amenaza física; ambos están muy activados y todavía no se ha hablado de reparación.

LO QUE NO SÉ

Si existe voluntad de reparar, si el patrón se repite, qué límites necesita cada uno y cómo entiende el otro lo ocurrido.

PAUSA ÚTIL

No enviar un mensaje de ruptura ni fingir normalidad esta noche. Dormir, registrar hechos y emociones y retomar mañana a una hora concreta.

DATO A REUNIR

Observar si la otra persona puede escuchar, reconocer impacto, asumir su parte y hablar de límites sin desviar o atacar.

SIGUIENTE PASO

Tener la conversación acordada y decidir después si hace falta un límite, una reparación, más tiempo de observación o una decisión sobre el vínculo.

APRENDIZAJE

La pausa no decide por ti. Evita que la activación sea la única fuente de información y crea una oportunidad para observar reparación, límites y coherencia. Si hubiera violencia o riesgo, la respuesta cambia: la prioridad sería la seguridad, no esperar una conversación.

MATICES IMPORTANTES

Cuándo esperar y cuándo no

1 · ACTIVACIÓN ALTA

Puede ser útil posponer unas horas una conversación o decisión no urgente para recuperar regulación y precisión.

2 · FALTA DE DATOS

Puede ser útil esperar hasta una conversación, una respuesta o un patrón observable concreto.

3 · SEGURIDAD

No esperes para protegerte cuando hay violencia, amenaza, coerción, riesgo físico o deterioro serio de la seguridad.

4 · PLAZO REAL

Una fecha límite, vencimiento o consecuencia puede hacer necesario decidir con información incompleta.

5 · VALOR NO NEGOCIABLE

Si un dato ya viola un límite esencial, “sostener la tensión” no obliga a relativizar ese límite.

6 · ESPERA REPETITIVA

Si llevas semanas esperando la misma claridad sin obtener datos nuevos, la espera puede haberse convertido en evitación.

CRITERIO DE REALIDAD

La espera es útil cuando cambia la calidad de la información o de tu capacidad de responder. Si solo retrasa una conversación necesaria, mantiene una situación dañina o alimenta rumiación sin fin, necesitas otro paso.

Mapa de tensión y realidad

Separa hechos, impulsos, emociones y predicciones. Si algo no lo sabes, escribe “no lo sé todavía”.

ELEMENTO	LO QUE ESCRIBO
SITUACIÓN / DECISIÓN	
IMPULSO O POSICIÓN A	
IMPULSO O POSICIÓN B	
HECHOS QUE YA SÉ	
LO QUE TEMO / ANTICIPO	
LO QUE DESEO / VALORO	
LO QUE TODAVÍA NO SÉ	

PREGUNTAS DE APOYO

- ¿Qué parte de mi urgencia proviene de un hecho y qué parte de una predicción?
- ¿Qué dato podría cambiar realmente mi decisión?
- ¿Qué valor importante está presente en cada lado?
- ¿Qué necesito regular antes de pensar con más claridad?

Plan de pausa útil

Diseña una espera con propósito, plazo y datos a reunir. Una pausa sin criterio puede convertirse en evitación.

MOTIVO DE LA PAUSA**DURACIÓN O FECHA DE REVISIÓN****INFORMACIÓN QUE NECESITO****PREGUNTA QUE DEBO HACER****PATRÓN QUE VOY A OBSERVAR****LÍMITE QUE NO VOY A POSPONER****SEÑAL DE QUE YA ES HORA DE DECIDIR****REGLA DE USO**

Cuando llegue la fecha o el dato acordado, vuelve a evaluar. Si sigues posponiendo sin una razón nueva, no estás sosteniendo la tensión: estás desplazando la decisión.

De la pausa a una acción verificable

Cuando la decisión afecta a otra persona, comunica la pausa sin convertirla en castigo, silencio indefinido ni exigencia de que el otro decida por ti.

PLANTILLA DE CONVERSACIÓN

“Ahora mismo noto dos impulsos: una parte quiere _____ y otra necesita _____. No quiero responder desde la activación. Necesito hasta _____ para pensar / observar _____. No estoy dando por cerrada la conversación. Te propongo retomarla _____.”

SEÑALES DE PAUSA ÚTIL

- Tienes un motivo concreto.
- Existe un plazo o condición de revisión.
- Buscas datos o regulación, no certeza perfecta.
- Puedes volver al tema.
- La espera no viola un límite de seguridad.

SEÑALES PARA FRENAR

- Cada revisión termina en “esperaré un poco más”.
- La rumiación aumenta pero los datos no.
- Evitas preguntar algo que necesitas saber.
- Mantienes una situación dañina para no decidir.
- Buscas certeza absoluta antes de actuar.

CRITERIO DE CIERRE

Has terminado cuando puedes decir por separado: 1) qué tensión estás sosteniendo, 2) qué hechos ya conoces, 3) qué emociones o predicciones pueden estar acelerando el cierre, 4) qué información falta, 5) cuánto tiempo o qué condición usarás para observar y 6) cuál es el siguiente paso verificable.

LÍMITES: no conviertas la espera en silencio punitivo ni uses “necesito tiempo” para evitar indefinidamente acuerdos, límites o responsabilidades.

CIERRE DOCUMENTAL

Preguntas clave, palabras clave y fuentes

PREGUNTAS CLAVE

- ¿Qué decisión intento cerrar demasiado pronto?
- ¿Qué hechos tengo y qué estoy imaginando?
- ¿Qué necesidad o valor aparece en cada lado?
- ¿Qué información falta realmente?
- ¿Para qué sirve esperar en este caso?
- ¿Cuándo volveré a revisar la decisión?

PALABRA CLAVE MAESTRA

sostener la tensión sin decidir demasiado pronto

SECUNDARIAS

tensión de opuestos · función trascendente Jung · ambivalencia · tomar decisiones con claridad · pausa consciente · unilateralidad psicológica · incertidumbre · integración de opuestos

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 relación entre posiciones conscientes e inconscientes y el desarrollo de una actitud nueva.

Jung, C. G. - Psychological Types. Collected Works, Vol. 6. Princeton University Press. Marco para unilateralidad, actitudes, funciones y diferencias de orientación psicológica.

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

International Association for Analytical Psychology (IAAP) - "The Transcendent Function". Recurso contemporáneo sobre el carácter dialéctico y transformador del concepto y su relación con una nueva actitud; no lo presenta como fórmula mágica de decisión.

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

Distinción editorial. Las nociones de "pausa útil", "parálisis", "ventana de observación" y la secuencia de seis pasos son una adaptación educativa de Universo Tú. No se presentan como un protocolo creado por Jung.

CIERRE

No decidir demasiado pronto no es renunciar a decidir. Es darte el tiempo justo para que hechos, valores, límites y experiencia tengan voz antes de que la urgencia cierre la historia por ti.