

# PARTES DE MÍ QUE HE DEJADO FUERA

Reconocer cualidades, necesidades y formas de expresarte que han quedado menos disponibles al adaptarte, comprender por qué ocurrió y ensayar un reencuentro pequeño y realista sin inventar una identidad nueva.



## OBJETIVO

Identificar una parte de tu experiencia que hoy aparece poco -una necesidad, cualidad, emoción, deseo o capacidad-, distinguir qué papel dominante pudo dejarla en segundo plano y diseñar una forma segura de hacerla más disponible.

## RESULTADO ESPERADO

Terminar con un mapa de la parte menos expresada, el contexto en que quedó fuera, la función adaptativa de esa exclusión, su coste actual y un experimento pequeño de reencuentro.

**ADAPTACIÓN EDUCATIVA DE UNIVERSO TÚ.** Inspirada en los conceptos junguianos de persona, sombra e individuación. “Partes de mí que he dejado fuera” no es una técnica formulada por Jung y no supone que toda cualidad poco expresada sea “la Sombra”.

PRÁCTICA 2

# PARTES DE MÍ QUE HE DEJADO FUERA

MAPA DE ACCIÓN

A veces aprendemos a mostrarnos de una manera que encaja con lo que se esperaba de nosotros. En ese proceso, algunas cualidades, necesidades o formas de sentir pueden quedar fuera. Esta práctica te ayuda a reconocer qué partes de ti has dejado menos disponibles y cómo empezar a recuperarlas con más conciencia y sin forzar una identidad artificial.



OBJETIVO

Reconocer cualidades, necesidades o expresiones personales que has dejado en segundo plano para adaptarte, comprender por qué quedaron fuera y diseñar un pequeño paso para hacerlas más presentes de forma consciente y realista.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Jung describió la persona como la forma en que nos adaptamos al mundo social. El problema aparece cuando esa adaptación se vuelve demasiado unilateral y deja fuera otros aspectos de la personalidad. Observar qué quedó menos expresado ayuda a ampliar tu margen de elección y a vivir con más coherencia.

Fuente principal: Jung, C. G., "The Relations between the Ego and the Unconscious", CW 7; IAAP, "Persona".



PROCESO PASO A PASO

1



IDENTIFICA EL PAPEL DOMINANTE

Piensa en una situación concreta donde sueles mostrar una versión muy determinada de ti. Nombra el papel que aparece con más fuerza: fuerte, correcta, complaciente, autosuficiente, invisible, etc.

2



PREGÚNTATE QUÉ QUEDÓ FUERA

Escribe qué cualidades, emociones, deseos o necesidades parecen tener menos espacio cuando ese papel domina. No busques etiquetas grandiosas: observa lo concreto.

3



BUSCA EL CONTEXTO

Explora en qué contextos aprendiste que era mejor mostrar unas partes y dejar otras en segundo plano. Busca contexto y función, no culpables.

4



RECONOCE LA FUNCIÓN

Pregunta para qué te sirvió dejar fuera esas partes: evitar conflicto, sentirte aceptado, protegerte, rendir mejor o mantener pertenencia.

5



DETECTA EL COSTE ACTUAL

Observa qué pierdes hoy cuando esas partes siguen demasiado apartadas: espontaneidad, descanso, creatividad, intimidad, deseo propio, capacidad de pedir ayuda o poner límites.

6



ENSAYA UN PEQUEÑO REENCUENTRO

Elige una acción pequeña y concreta para dar más espacio a una de esas partes: expresar una opinión, pedir ayuda, decir que no, mostrar una emoción o dedicar tiempo a algo que valores.



PREGUNTAS PARA PROFUNDIZAR

- ¿Qué parte de mí parece tener menos permiso?
- ¿Qué aprendí que era mejor no mostrar?
- ¿Qué necesidad legítima hay detrás de eso?
- ¿Qué pequeño gesto haría hoy más visible esa parte?



CONSEJOS CLAVE

- No conviertas una parte olvidada en una nueva obligación.
- Distingue entre recordar, imaginar e interpretar.
- Recuperar una parte no exige actuar al extremo contrario.
- Busca pasos pequeños, seguros y observables.



RECUERDA

No se trata de descubrir un "yo puro" escondido, sino de ampliar tu repertorio y elegir con más libertad qué partes de ti quieres seguir mostrando y cuáles quieres recuperar.



# ANTES DE EMPEZAR

## Cómo utilizar esta práctica

Trabaja con una parte concreta de ti y con situaciones observables. No intentes descubrir una identidad secreta ni reconstruir toda tu biografía. La pregunta es más sencilla: ¿qué forma de sentir, necesitar o actuar se volvió menos disponible mientras otras maneras de adaptarte ocupaban más espacio?

### QUÉ SÍ ES

Un ejercicio para reconocer aspectos poco expresados, revisar qué contexto y función pudieron contribuir a que quedaran en segundo plano, observar el coste actual y ensayar una expresión pequeña y deliberada.

### QUÉ NO ES

No es una prueba para encontrar tu "verdadero yo", no convierte toda cualidad olvidada en Sombra, no obliga a recuperar todo lo que no has desarrollado y no demuestra que una familia, cultura o relación sea la causa única.

## Duración y materiales

- 45-60 minutos la primera vez.
- Cuaderno o papel y bolígrafo.
- Una situación concreta en la que notes que un papel dominante deja poco espacio a otra necesidad o cualidad.
- Opcional: revisar las respuestas 24-48 horas después para diferenciar una reacción puntual de un patrón repetido.

### CRITERIO DE CUIDADO

Si aparecen recuerdos muy intensos, culpa, vergüenza o rumiación que no disminuyen al parar, detén la práctica. No necesitas forzar el acceso a contenidos inconscientes. Si el material te desborda, puede ser más adecuado trabajarlo con apoyo profesional.

# FUNDAMENTO DOCUMENTAL

## Persona, sombra e individuación: qué podemos sostener con rigor

La base principal es el concepto junguiano de persona: la adaptación social que media entre individuo y entorno. La IAAP la describe como un compromiso entre individuo y sociedad y advierte que una persona demasiado rígida puede invadir contextos donde ya no resulta adecuada. Esto permite preguntar qué rasgos o necesidades reciben menos espacio cuando una forma de adaptación domina.

### 1 · JUNG · CW 7

En “The Relations between the Ego and the Unconscious”, incluido en Two Essays on Analytical Psychology (CW 7), Jung desarrolla la persona y el problema de la identificación excesiva con el rol social. El objetivo de individuación no consiste en destruir la persona, sino en diferenciarse de una identificación demasiado estrecha con ella.

### 2 · IAAP · PERSONA E INDIVIDUACIÓN

La IAAP explica que la persona cumple una función social y que la individuación implica, de forma gradual y nunca completa, ampliar la integración de potenciales y aspectos que han quedado fuera o poco desarrollados durante la formación de la personalidad.

### 3 · IAAP · THE SHADOW

La IAAP describe la sombra personal como relacionada con rasgos considerados inaceptables y empujados fuera del ego y la persona. Este PDF usa esa referencia con cautela: una parte poco expresada puede solaparse con la sombra, pero no toda cualidad olvidada es automáticamente “Sombra”.

### 4 · UNIVERSO TÚ

Las categorías “parte dejada fuera”, “papel dominante”, “coste actual” y “pequeño reencuentro”, así como la secuencia de seis pasos, son una adaptación educativa de Universo Tú. Se utilizan para observar conducta y elección; no son una taxonomía creada por Jung.

# MODELO DE TRABAJO

## De una adaptación dominante a una mayor disponibilidad



**AMPLIAR DISPONIBILIDAD NO ES INVENTAR UN “YO PURO”**

Una parte puede quedar menos visible por razones distintas: porque fue criticada, porque no recibió reconocimiento, porque el contexto exigía otra respuesta, porque nunca se desarrolló mucho o porque tú mismo la fuiste evitando. El ejercicio no presupone una causa única.

### IDEA CENTRAL

No preguntes solamente “¿qué parte reprimí?”. Pregunta también: ¿qué papel tenía más espacio?, ¿qué quedó menos disponible?, ¿qué función cumplió esa distribución?, ¿qué coste tiene hoy y qué expresión pequeña podría ampliar mi repertorio?

### DISTINCIÓN CLAVE

“Menos disponible” no significa inexistente. Una cualidad puede aparecer en algunos contextos y desaparecer en otros. Antes de concluir “esto no está en mí”, busca ejemplos pequeños, pasados o situacionales.

# 1 IDENTIFICA EL PAPEL DOMINANTE

Elige una situación concreta donde aparezca una versión de ti muy conocida y eficaz: el fuerte, la complaciente, la competente, el invisible, el autosuficiente, la perfecta, el mediador u otro papel que puedas describir en conductas.

## Para qué

Este paso busca ampliar información y libertad de elección. No necesitas demostrar una causa inconsciente ni adoptar una nueva identidad; trabaja con conductas, contextos y efectos observables.

## Cómo hacerlo paso a paso

1. Completa: “En esta situación suelo mostrarme como...”.
2. Describe qué haces, dices, callas o controlas para sostener ese papel.
3. Pregunta qué espera el contexto de ti y qué esperas tú de ti mismo.
4. Evita convertir el papel en identidad total: trabaja con “aquí tiendo a...” y no con “yo soy...”.

## Preguntas de control

- ¿Qué papel ocupa más espacio?
- ¿Qué conductas lo hacen visible?
- ¿En qué contextos cambia o se suaviza?

### EJEMPLO

Ejemplo: “En el trabajo adopto el papel de la competente: respondo rápido, intento resolver sola y evito mostrar dudas, incluso cuando necesito más información”.

Escribe qué cualidades, emociones, necesidades, deseos o formas de actuar reciben menos espacio cuando el papel dominante está activo. No busques una lista grandiosa; empieza por algo concreto.

## Para qué

Este paso busca ampliar información y libertad de elección. No necesitas demostrar una causa inconsciente ni adoptar una nueva identidad; trabaja con conductas, contextos y efectos observables.

## Cómo hacerlo paso a paso

1. Haz una lista breve: pedir ayuda, descansar, disentir, jugar, mostrarse vulnerable, expresar deseo, poner límites, recibir cuidado, crear, improvisar, ocupar espacio, etc.
2. Elige solo una parte para trabajar en esta práctica.
3. Describe qué conducta observable mostraría que esa parte tiene un poco más de espacio.
4. Busca si aparece ya en otro contexto: con amigos, a solas, en el trabajo, en una afición o en otra etapa de tu vida.

## Preguntas de control

- ¿Qué parte parece tener menos permiso?
- ¿Es realmente inexistente o aparece en otros contextos?
- ¿Qué gesto concreto la haría visible?

### EJEMPLO

Ejemplo: "Cuando estoy en modo competente casi no pido ayuda. Sin embargo, con una amiga sí puedo decir que estoy perdida. La parte menos disponible no es 'debilidad': es la capacidad de pedir apoyo".

## 3 BUSCA EL CONTEXTO

Explora en qué entornos aprendiste que el papel dominante era más útil y la otra parte menos conveniente. Busca recuerdos y patrones, pero no conviertas una interpretación en hecho.

### Para qué

Este paso busca ampliar información y libertad de elección. No necesitas demostrar una causa inconsciente ni adoptar una nueva identidad; trabaja con conductas, contextos y efectos observables.

### Cómo hacerlo paso a paso

1. Anota mensajes explícitos que recuerdes y separa lo que realmente se dijo de lo que deduces hoy.
2. Observa qué conductas recibían reconocimiento, atención, seguridad o menos conflicto.
3. Revisa varios contextos: familia, escuela, cultura, grupo de iguales, trabajo y relaciones importantes.
4. Cuando no sepas el origen, escribe “no lo sé todavía” o “pude aprender que...”.

### Preguntas de control

- ¿Qué contexto hacía útil la adaptación?
- ¿Qué era premiado, tolerado o criticado?
- ¿Estoy buscando comprensión o un culpable único?

#### EJEMPLO

Ejemplo: “En casa se valoraba mucho ser responsable y no dar problemas. No recuerdo que se prohibiera pedir ayuda, pero sí que recibir elogios estaba muy ligado a resolver solo. Pude aprender a mostrar competencia antes que necesidad”.



Pregunta qué consiguió o evitó el hecho de dejar esa parte en segundo plano. Esta pregunta protege del error de convertir el pasado en una historia de fallo o engaño.

## Para qué

Este paso busca ampliar información y libertad de elección. No necesitas demostrar una causa inconsciente ni adoptar una nueva identidad; trabaja con conductas, contextos y efectos observables.

## Cómo hacerlo paso a paso

1. Completa: "Dejar menos espacio a esta parte me ayudaba a..."
2. Busca funciones concretas: pertenecer, evitar crítica, mantener control, rendir, proteger intimidad, reducir conflicto o conservar una relación.
3. Distingue la función de la estrategia: una necesidad legítima puede haberse cuidado mediante una estrategia que hoy ya resulta rígida.
4. Pregunta si el contexto actual sigue exigiendo la misma estrategia.

## Preguntas de control

- ¿Qué protegía esta exclusión?
- ¿Qué necesidad legítima había debajo?
- ¿Sigue siendo igual de necesaria hoy?

### EJEMPLO

Ejemplo: "No mostrar cansancio me ayudaba a mantener una imagen de fiabilidad y a evitar sentir que decepcionaba. La necesidad de ser confiable sigue siendo importante; ocultar siempre el cansancio quizá ya no".



Comprender ambas evita convertir la adaptación en enemiga.

Observa qué pierdes hoy cuando esa parte sigue demasiado apartada. El coste no demuestra que debas hacer exactamente lo contrario; indica dónde necesitas más opciones.

## Para qué

Este paso busca ampliar información y libertad de elección. No necesitas demostrar una causa inconsciente ni adoptar una nueva identidad; trabaja con conductas, contextos y efectos observables.

## Cómo hacerlo paso a paso

1. Revisa consecuencias en descanso, límites, intimidad, creatividad, espontaneidad, deseo, capacidad de pedir ayuda, opinión propia o disfrute.
2. Distingue costes puntuales de patrones repetidos.
3. Anota qué situaciones agravan el coste y cuáles lo reducen.
4. Pregunta qué ganaría tu vida si esa parte estuviera un 10% más disponible, no un 100%.

## Preguntas de control

- ¿Qué pierdo cuando esta parte no aparece?
- ¿Qué coste se repite?
- ¿Qué mejora concreta podría aportar un pequeño cambio?

### EJEMPLO

Ejemplo: “No pedir ayuda me da autonomía, pero cuando se vuelve regla termino agotado y los demás ni siquiera saben que necesito apoyo. Un 10% más de receptividad podría ayudarme a pedir algo concreto antes de saturarme”.

Elige una acción de baja o media intensidad que dé más espacio a la parte menos disponible sin obligarte a convertirte en el extremo contrario.

## Para qué

Este paso busca ampliar información y libertad de elección. No necesitas demostrar una causa inconsciente ni adoptar una nueva identidad; trabaja con conductas, contextos y efectos observables.

## Cómo hacerlo paso a paso

1. Define la cualidad o necesidad que quieres hacer más disponible.
2. Escoge una situación relativamente segura y concreta.
3. Formula una conducta observable: pedir ayuda, decir no, expresar una opinión, mostrar una emoción, reservar descanso, crear algo, aceptar cuidado, etc.
4. Después registra qué ocurrió, qué sentiste y qué quieres repetir, ajustar o descartar.

## Preguntas de control

- ¿Qué acción depende de mí?
- ¿Cuál es la versión más pequeña y segura?
- ¿Qué límite quiero conservar mientras experimento?

### EJEMPLO

Ejemplo: "Esta semana pediré a un compañero ayuda con una tarea concreta antes de estar desbordado. No dejaré de responsabilizarme de mi trabajo; simplemente ensayaré no hacerlo todo solo".



# CASO GUIADO

## “La competente”: recuperar la capacidad de pedir ayuda

Este ejemplo muestra cómo una parte puede quedar menos disponible sin que el papel dominante sea falso ni malo.

|                               |                                                                                                                                                         |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>SITUACIÓN</b>              | En el trabajo asumo tareas nuevas con rapidez y tiendo a resolver por mi cuenta incluso cuando no tengo toda la información.                            |
| <b>PAPEL DOMINANTE</b>        | La competente / autosuficiente: debo saber, responder y no retrasar a otros con mis dudas.                                                              |
| <b>PARTE MENOS DISPONIBLE</b> | Pedir ayuda, admitir incertidumbre y recibir apoyo sin vivirlo como fracaso.                                                                            |
| <b>CONTEXTO POSIBLE</b>       | He recibido mucho reconocimiento por resolver y ser fiable. No puedo afirmar una causa única; sí observo que mostrar competencia ha sido muy reforzado. |
| <b>FUNCIÓN</b>                | Mantener eficacia, reconocimiento y sensación de control.                                                                                               |
| <b>COSTE ACTUAL</b>           | Acumulo tareas, demoro preguntas útiles y termino cansado; los demás creen que no necesito colaboración.                                                |
| <b>REENCUENTRO</b>            | Antes de aceptar una tarea compleja, preguntaré qué información y apoyo están disponibles y pediré una ayuda concreta si falta algo esencial.           |

## Aprendizaje

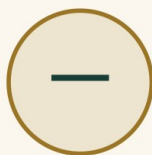
Recuperar la capacidad de pedir ayuda no exige abandonar competencia ni responsabilidad. Amplía el repertorio: puedo seguir resolviendo y, al mismo tiempo, reconocer cuándo una pregunta o una colaboración mejora el resultado y protege mis límites.

# OTRAS PARTES QUE PUEDEN QUEDAR MENOS DISPONIBLES

## Ejemplos educativos - no categorías de Jung



PEDIR AYUDA



DECIR NO



CREATIVIDAD



VULNERABILIDAD



JUEGO / DESCANSO

## EJEMPLOS EDUCATIVOS - NO CATEGORÍAS DE JUNG

### FIRMEZA / DECIR NO

Puede quedar en segundo plano cuando pertenecer o evitar conflicto ocupa más espacio. Recuperarla no significa volverte agresivo: puede empezar por pedir tiempo antes de responder o expresar un límite breve.

### VULNERABILIDAD / PEDIR APOYO

Puede quedar poco disponible cuando autosuficiencia, fortaleza o rendimiento han sido muy importantes. Hacerla más disponible no significa depender de todos, sino poder elegir cuándo recibir ayuda.

### JUEGO, DESCANSO O CREATIVIDAD

Pueden quedar relegados cuando productividad, responsabilidad o previsibilidad dominan. El reencuentro puede consistir en reservar un espacio pequeño que no tenga que justificarse por rendimiento.

### MATIZ SOBRE LA SOMBRA

En términos junguianos, algunos rasgos rechazados o considerados inaceptables pueden formar parte de la sombra personal. Pero no etiquetes automáticamente cada necesidad poco expresada como "Sombra": también puede tratarse de una capacidad poco practicada, un valor contextual o una preferencia que nunca recibió mucho espacio.

# HOJA DE TRABAJO 1

## Papel dominante y parte menos disponible

Trabaja con una sola situación. Si no sabes algo, escribe “no lo sé todavía”. No rellenes huecos con una explicación que no puedas sostener.

### SITUACIÓN DONDE APARECE

---

### PAPEL DOMINANTE

---

### CONDUCTAS QUE LO HACEN VISIBLE

---

### PARTE QUE QUEDA MENOS DISPONIBLE

---

### EVIDENCIAS DE QUE ESA PARTE SÍ APARECE EN OTROS CONTEXTOS

---

### CONTEXTO / MENSAJES QUE RECUERDO

---

## Pregunta de cierre

¿Qué parte de esta historia conozco por hechos y qué parte sigue siendo una hipótesis?

---

# HOJA DE TRABAJO 2

## Función, coste y experimento de reencuentro

La finalidad no es pasar al extremo contrario. Diseña una expresión pequeña que aumente opciones y pueda revisarse.

| FUNCIÓN / QUÉ PROTEGÍA | COSTE ACTUAL | QUÉ QUIERO HACER MÁS DISPONIBLE | ACCIÓN PEQUEÑA |
|------------------------|--------------|---------------------------------|----------------|
|                        |              |                                 |                |
|                        |              |                                 |                |
|                        |              |                                 |                |
|                        |              |                                 |                |

## Mi experimento concreto

SITUACIÓN DONDE LO ENSAYARÉ

---

CONDUCTA NUEVA Y OBSERVABLE

---

LÍMITE QUE QUIERO CONSERVAR

---

QUÉ OBSERVARÉ DESPUÉS

---



---

# INTEGRACIÓN Y SEGURIDAD

## Recuperar una parte sin convertirla en una nueva obligación

La práctica termina cuando una parte menos disponible deja de ser solo una idea y se convierte en una opción pequeña de conducta. No necesitas “integrarlo todo” ni actuar siempre desde esa parte.

### PLANTILLA DE AUTOOBSERVACIÓN

“En esta situación aparece el papel de \_\_\_\_\_. Cuando domina, queda menos espacio para \_\_\_\_\_. Entiendo que esta adaptación me ayudó a \_\_\_\_\_. El coste actual es \_\_\_\_\_. Quiero ensayar \_\_\_\_\_ y después observar \_\_\_\_\_.”

## Señales de un reencuentro útil

- Puedes describir el papel dominante sin demonizarlo.
- La parte menos disponible está definida con conductas o necesidades concretas.
- Distingues recuerdos, hipótesis y hechos actuales.
- El experimento no exige convertirte en el extremo contrario.
- La nueva conducta aumenta opciones o información.
- Puedes parar o ajustar si el resultado no es útil.

## Señales para frenar

- Empiezas a pensar que todo lo social es falso.
- Etiquetas cualquier rasgo olvidado como “Sombra” sin evidencia.
- Buscas una esencia perfecta detrás de tus roles.
- Te fuerzas a expresar algo en un contexto inseguro.
- El ejercicio aumenta vergüenza, rumiación o autoataque sin aportar claridad.

### LÍMITE DE LA PRÁCTICA

No uses “esa parte está reprimida” o “esa es tu Sombra” para explicar a otras personas. No conviertas una práctica de autoconocimiento en diagnóstico. Si existe violencia, coerción, amenaza o riesgo, la prioridad es la seguridad y los límites.

# CIERRE DOCUMENTAL

## Preguntas clave, palabras clave y fuentes

### Preguntas clave

- ¿Qué papel dominante ocupa más espacio en esta situación?
- ¿Qué cualidad, necesidad o expresión queda menos disponible?
- ¿Qué contexto pudo hacer útil esa distribución?
- ¿Qué función cumplió y qué coste tiene hoy?
- ¿Dónde aparece ya una pequeña versión de esa parte?
- ¿Qué reencuentro concreto puedo ensayar sin irme al extremo contrario?

### Palabra clave maestra

Partes de mí que he dejado fuera

### Palabras clave secundarias

persona según Jung · partes no expresadas · sombra según Jung · individuación · identificación con la persona · adaptación social · integración psicológica · potencial no vivido · autoconocimiento

### Fuentes principales

Jung, C. G. - Two Essays on Analytical Psychology. Collected Works, Vol. 7. Princeton University Press. Especialmente "The Relations between the Ego and the Unconscious", relevante para persona, identificación con el rol social y diferenciación en el proceso de individuación.

International Association for Analytical Psychology (IAAP) - Sonoko Toyoda, "Persona". Síntesis contemporánea: la persona como adaptación y compromiso entre individuo y sociedad, distintas personae a lo largo de la vida y problemas asociados a una persona rígida.

International Association for Analytical Psychology (IAAP) - "Individuation: A Brief Snapshot". Presenta la individuación como proceso gradual de integración y señala que aspectos o potenciales pueden quedar fuera o poco desarrollados durante la formación de la personalidad. El texto subraya que la individuación plena no se completa de forma total.

International Association for Analytical Psychology (IAAP) - "The Shadow". Recurso contemporáneo sobre rasgos rechazados o empujados fuera del ego y la persona. Se utiliza aquí para delimitar, no para afirmar que toda parte poco expresada sea sombra.

C.G. Jung-Institut Zürich - Mission Statement. Presenta la persona como autodefinition de tipo máscara en relación con el entorno y sus normas, inicialmente necesaria pero potencialmente restrictiva cuando limita aspiraciones internas; sitúa la individuación como desarrollo de potenciales y temas de vida no vividos.

#### DISTINCIÓN EDITORIAL

El título de la práctica, los seis pasos, las categorías "papel dominante", "parte dejada fuera", función, coste y "pequeño reencuentro", los ejemplos y las hojas de trabajo son una adaptación educativa de Universo Tú. No se presentan como un protocolo literal creado por Jung.

### Cierre

Reconocer una parte que ha tenido poco espacio no significa que debas convertirla en el centro de tu identidad. Puede significar algo más sencillo y útil: disponer de una opción más cuando el contexto la necesita, sin perder aquello que tu adaptación todavía hace bien.

© Universo Tú · Material educativo creado por Universo Tú.