



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE  
MÉXICO

---

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

TALLER DE DIAGNÓSTICO EN PSICOTERAPIA DE  
PAREJA

DESDE UN ENFOQUE JUNGUIANO

T E S I N A  
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA  
P R E S E N T A:

GEORGINA ROBLES RAMOS

DIRECTORA DE LA TESINA:  
LIC. AÍDA ARACELI MENDOZA IBARROLA



® Facultad  
de Psicología

Ciudad Universitaria, D.F.

Junio, 2010



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## AGRADECIMIENTOS:

A la División de Educación Continua de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México, quien hace posible el desarrollo de competencias para la mejora del ejercicio profesional.

A la Lic. Aída Araceli Mendoza Ibarrola, por su cálida y respetuosa asesoría durante la realización de esta tesina.

A la Dra. Selene Cansino Ortiz, por el acompañamiento en la elaboración de este trabajo y por su incondicional apoyo y amistad de toda una vida.

A la Lic. Lidia Díaz San Juan, a la Lic. Damariz García Carranza y a la Lic. María Eugenia Gutiérrez Ordóñez, por la revisión del documento y porque con sus sugerencias se enriqueció la presente Tesina.

A Jean Dudan y María de Céspedes, extraordinarios maestros que enriquecieron enormemente mi vida.

A Matilde Ramos Verástegui y a Asunción Martínez de Chaperón, por su enorme cariño.

A Emma, quien siempre me ha hecho sentir querida y acompañada.

A Julie Kuri, Daniel de Laborde, Luis Audiffred, Cristina Barón, Guadalupe Canseco, y a todos los compañeros que me apoyaron durante todos estos años de aprendizaje y transformación.

En especial a la Dra. María Abac, cuya integridad, afecto, sabiduría y paciencia me ha enseñado que lo importante de la vida es seguir un camino con alma, con sentido, y de constante descubrimiento y transformación.

A mis tres extraordinarias hijas,  
Mariana, Fernanda y Renata,  
quienes hacen que quiera ser cada día  
una mejor persona.

A Rufino, mi compañero de vida.

A mi padre,  
agradeciéndole todo lo que me ha dado.

A la Dra. María Abac,  
con todo mi cariño y agradecimiento.

# ÍNDICE

## 1. TEORÍA JUNGUIANA

1.1	INTRODUCCIÓN	6
1.2	DIFERENCIAS ENTRE JUNG Y FREUD	7
1.3	ARQUETIPOS	9
1.4	COMPLEJOS	13
1.5	EGO	16
1.6	SELF	18
1.7	ÁNIMA – ÁNIMUS	19
1.7.1	ÁNIMA	20
1.7.2	ÁNIMUS	21
1.8	CONSCIENTE – INCONSCIENTE	23
1.8.1	CONSCIENTE	23
1.8.2	INCONSCIENTE	23
1.8.3	INCONSCIENTE PERSONAL	24
1.8.4	INCONSCIENTE COLECTIVO	24

<b>1.9</b>	<b>EJE SOMBRA – <i>PERSONA</i></b>	25
<b>1.9.1</b>	SOMBRA	26
<b>1.9.2</b>	<i>PERSONA</i>	30
<b>1.10</b>	<b>EXTRAVERSIÓN -INTROVERSIÓN</b>	33
<b>1.10.1</b>	EXTRAVERSIÓN	35
<b>1.10.2</b>	INTROVERSIÓN	36
<b>1.11</b>	<b>TIPOS PSICOLÓGICOS</b>	37
<b>1.11.1</b>	PENSAMIENTO	37
<b>1.11.2</b>	SENTIMIENTO	38
<b>1.11.3</b>	SENSACIÓN	38
<b>1.11.4</b>	INTUICIÓN	38
<b>1.11.5</b>	FUNCIÓN PRINCIPAL	38
<b>1.11.6</b>	FUNCIÓN SECUNDARIA	39
<b>1.11.7</b>	TERCERA FUNCIÓN	39

1.11.8	FUNCIÓN INFERIOR	39
1.12	<b>LOS 8 PRINCIPALES TIPOS PSICOLÓGICOS</b>	40
1.12.1	SENSACIÓN EXTRAVERTIDA	40
1.12.2	INTUICIÓN EXTRAVERTIDA	41
1.12.3	PENSAMIENTO EXTRAVERTIDO	42
1.12.4	SENTIMIENTO EXTRAVERTIDO	43
1.12.5	SENSACIÓN INTROVERTIDA	45
1.12.6	INTUICIÓN INTROVERTIDA	46
1.12.7	PENSAMIENTO INTROVERTIDO	47
1.12.8	SENTIMIENTO INTROVERTIDO	48
2.	<b>PAREJA</b>	50
2.1	<b>FUNCIÓN DEL CONFLICTO EN LA PAREJA</b>	52
2.2	<b>ETAPAS DE LA PAREJA</b>	57
2.2.1	POLLACK	57

<b>2.2.2</b>	<b>DUBAI</b>	<b>57</b>
<b>2.2.3</b>	<b>BARRAGÁN</b>	<b>58</b>
<b>2.2.4</b>	<b>HALEY</b>	<b>64</b>
<b>2.2.5</b>	<b>ESTRADA</b>	<b>64</b>
<b>2.2.6</b>	<b>SCARF</b>	<b>65</b>
<b>2.2.7</b>	<b>KERCHAW</b>	<b>66</b>
<b>2.3</b>	<b>OTROS ELEMENTOS IMPORTANTES EN EL DIAGNÓSTICO DE LA PAREJA</b>	<b>67</b>
<b>2.4</b>	<b>EL PODER EN LA RELACIÓN DE PAREJA</b>	<b>68</b>
<b>2.4.1</b>	<b>LA RELACIÓN SIMÉTRICA</b>	<b>68</b>
<b>2.4.2</b>	<b>LA RELACIÓN COMPLEMENTARIA</b>	<b>69</b>
<b>2.4.3</b>	<b>LA RELACIÓN PARALELA</b>	<b>69</b>
<b>2.5</b>	<b>OTRAS DINÁMICAS DE RELACIÓN</b>	<b>70</b>
<b>2.5.1</b>	<b>RELACIÓN HABITUADA AL CONFLICTO</b>	<b>70</b>
<b>2.5.2</b>	<b>RELACIÓN DESVITALIZADA</b>	<b>70</b>
<b>2.5.3</b>	<b>RELACIÓN PASIVA</b>	<b>70</b>
<b>2.5.4</b>	<b>RELACIÓN VITAL</b>	<b>70</b>
<b>2.5.5</b>	<b>RELACIÓN TOTAL</b>	<b>71</b>



<b>2.6</b>	<b>POSIBLES CONSECUENCIAS DE LA DINÁMICA DE LA PAREJA</b>	<b>71</b>
<b>2.6.1</b>	<b>EL CAMINO DEL DESARROLLO</b>	<b>71</b>
<b>2.6.2</b>	<b>EL CONFLICTO CIRCULAR</b>	<b>72</b>
<b>2.6.3</b>	<b>EL ESTANCAMIENTO</b>	<b>72</b>
<b>2.6.4</b>	<b>LA RUPTURA</b>	<b>72</b>
	<b>ALCANCES Y LIMITACIONES</b>	<b>73</b>
<b>3.</b>	<b>METODO</b>	<b>76</b>
	<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	<b>91</b>
	<b>ANEXOS</b>	<b>95</b>

# 1 TEORÍA JUNGUIANA

## 1.1 INTRODUCCIÓN

Carl Gustav Jung (1875-1961) nació el 26 de julio de 1875 en Suiza y es conocido como el fundador de la escuela de Psicología Analítica.

En 1905 se doctoró en Psiquiatría y se interesó principalmente en la psicología de los primitivos y en la teoría psicoanalítica de Sigmund Freud, ya que encontraba grandes coincidencias entre la teoría de Freud y la suya. Por ello, públicamente se consideraba partidario de Freud y ambos establecieron una relación muy cercana.

Freud durante mucho tiempo vio a Jung como su sucesor, pero eventualmente rompieron relaciones debido a sus diferencias, las cuales llevaron a Jung a renunciar a la presidencia de la Sociedad Psicoanalítica Internacional y fundar su propia escuela llamada "Psicología Analítica" o "Psicología Profunda".

En los siguientes años Jung se dedicó a desarrollar sus teorías, las cuales incluyen tratados sobre mitología, historia; conceptos tales como tipos psicológicos, extraversión, introversión, inconsciente colectivo, arquetipos, haciendo investigaciones profundas acerca de imágenes primordiales, religiones comparadas y alquimia entre otros. (Jung, 1990)

La profundidad de la teoría Junguiana, nos permite entender de manera amplia y profunda la estructura de personalidad del individuo a través de conceptos tales como "El Inconsciente Colectivo"; "El Self" (o "Sí Mismo"); "Los Arquetipos"; "Los Complejos"; "Los Tipos Psicológicos"; los ejes de lo masculino y femenino "Ánima-Ániumus"; el eje "Sombra-Persona"; el eje de "Introversión-Extraversión" .

Por otro lado, actualmente en casi todo el mundo no hay ninguna sociedad que no reconozca la importancia de la relación de pareja y su influencia en la sociedad y el

individuo, y esto implica que atender cualquier problema relacionado con las parejas o el matrimonio, repercute en el bienestar social e individual.

Actualmente no existe un análisis detallado y sistemático de la aplicación de los conceptos Junguianos a la comprensión de la relación de pareja, y por ello, la presente tesina se desea proponer un taller basado en la teoría Junguiana , ya que la elección de esta teoría se sustenta en el hecho de que el Dr. Carl G. Jung desarrolló conceptos de gran utilidad para la comprensión de la psique humana, la cual permite entender al paciente con profundidad y desde diferentes ángulos.

Este trabajo nos brinda la posibilidad de revisar los conceptos de la teoría Junguiana, así como de las diferentes etapas de la pareja, con el fin de que el psicoterapeuta amplíe sus conocimientos en psicología y tenga más herramientas para elaborar un diagnóstico en psicoterapia de pareja.

## **1.2 DIFERENCIAS ENTRE JUNG Y FREUD**

A Freud le interesaba más el material inconsciente de sus pacientes basado en su historia personal, mientras que Jung creía que éste material inconsciente iba más allá de lo personal, a la historia de la humanidad, sosteniendo que el plano inconsciente de la personalidad contiene mucho más que las represiones individuales. Consideraba que había un inconsciente colectivo común a todos los seres humanos cuyo contenido está dado por los arquetipos, los cuales son configuraciones e imágenes innatas comunes a todos los seres humanos. (Jung, 1990)

Freud buscaba “El porqué”, la explicación en el pasado; y Jung “El para qué”, la explicación en el futuro, la finalidad o el “Telos”.

Entre ambas motivaciones se encuentra “El Ego”, el cual se ubica en el presente. “El porqué”, sólo busca culpas o culpables, mientras que “el para qué”, busca encontrar el sentido.

Jung proponía reconciliar los diversos aspectos de la personalidad que se encuentran divididos en un individuo, y sostuvo que el ser humano es capaz de alcanzar un estado de unidad o integración consigo mismo. Consideraba a la psique como un sistema dinámico en constante movimiento y a la vez auto regulador llamada Libido, pero no con el significado que le daba Freud, sino como una energía psíquica, una energía vital que contiene deseos e impulsos, y a la que también llamaba energía natural. (Jacobi, 1962)

Uno de los conceptos más importantes que Jung desarrolló fue el del Proceso de Individuación, cuyo concepto central es “El Self”, “La Totalidad”, “El Sí Mismo”, “El Selbst”. Este proceso se encarga de volver consciente lo inconsciente, y llegó a él a través del estudio de los procesos individuales y colectivos de transformación y mediante la comprensión del simbolismo de la alquimia. (Jaffe, 1971)

Al atreverse Jung a confrontar sus pensamientos, surgió en él la liberación maravillosa que da el poder de integrar a la consciencia los aspectos inconscientes, lo cual se puede apreciar en el trabajo que le dedicó a su “Libro Rojo” (Jung, 2009), en el que como dice la Dra. María Abac, (<http://www.fatamorgana.com.mx>), se puede observar todo el esmero, religiosidad y amor a su trabajo con el alma, y ahí se ven surgir muchos de los conceptos intelectuales de su teoría.

Se puede decir que su trabajo terapéutico tuvo como objetivo reconciliar los diversos aspectos de la personalidad que se encontraban divididos, y sostenía que el ser humano puede alcanzar un estado de individuación, o la integridad de uno mismo, “El Dios Interior”. (Jung, 1990)

Otra diferencia, era que Freud creía que la psicoterapia era inútil en personas mayores de 50 años porque consideraba que la personalidad ya estaba totalmente formada a esa edad y que era muy difícil cambiar su estructura a esas alturas. Jung en cambio, consideraba que la transición de la edad adulta era muy importante en el desarrollo psicológico, ya que para él, el ciclo vital se dividía en 2 mitades y en un periodo crítico de transición entre ambas. (Jung, 2002)

Cada etapa se caracteriza por diferentes procesos y requiere de tareas específicas de desarrollo en cada época. En la primera mitad de la vida, toma más importancia la realidad externa del individuo y en la segunda mitad, toma más importancia la realidad interna. (Grün, 1990)

Debido a esto, para Jung es tan importante la segunda mitad de la vida, en la que el hombre voltea hacia sí mismo, reflexiona acerca del sentido de su vida, y busca la trascendencia.

### 1.3 ARQUETIPOS

La palabra Arquetipo no es una palabra nueva, sino que proviene del griego αρχη, [arjé](#), "fuente", "principio" u "origen", y τυπος, *typos*, "impresión" o "modelo". Es sinónimo de "Idea". Es el patrón ejemplar del cual otros objetos, ideas o conceptos se derivan. (Diccionario de la Lengua Española, 1982)

Es muy clara la descripción que hace Grecco (1996, pág. 25) acerca de los arquetipos. "El concepto de arquetipo, introducido por C. G. Jung como término dentro del campo de lo psíquico, alude al hecho de que los hombres compartimos una serie de experiencias en el curso de nuestra evolución que han quedado, por su naturaleza colectiva, incorporadas en la memoria de la humanidad como patrones de comprensión de la realidad. Estos esquemas son pura energía inconsciente que busca realizarse, y lo hace por ejemplo, por medio de los símbolos. Expresan un orden de saber que la conciencia del hombre desconoce, pero que existe como verdad en las profundidades de su alma transpersonal."

Existen dos dimensiones psíquicas:

- La dimensión de la historia personal
- La dimensión de los aspectos transpersonales

En cada experiencia personal hay una experiencia transpersonal, y dentro de la dimensión transpersonal, se encuentra el Arquetipo.

Existe solo un arquetipo, pero éste tiene miles de manifestaciones y son la esencia de nuestro ser, y a estas manifestaciones también les llamamos arquetipos.

El arquetipo es un regulador psíquico y tiene un significado que puede ser circunscrito, pero no descrito. Son entidades numinosas cargadas de un sentido sagrado y no tienen un conocimiento intelectual, sino ancestral. (Jung, 1984)

Los arquetipos aparecen frecuentemente como imágenes primordiales primarias y se repiten constantemente, pudiendo aparecer como imágenes, sueños, mitos, leyendas y delirios; y siempre tienen su origen en el inconsciente colectivo, siendo muy comunes a toda la humanidad.

Se presentan con frecuencia cuando hay crisis, grandes cambios, grandes retos, o grandes decisiones.

Algunos ejemplos de estas imágenes arquetípicas son por ejemplo las imágenes: del sabio, el viejo, la muerte, los enamorados, el [nacimiento](#), la [muerte](#), el [puer aeternus](#), [Dios](#), la [cuaternidad](#), [mándalas](#), el [padre](#), [la madre](#), [el héroe](#), etc., así como otras imágenes presentes en sueños y fantasías con un fuerte significado emocional, como: grupos numéricos, una montaña, un reloj, un padre dominante, un amigo traicionero, etc., destacándose entre ellos principalmente el [Ánima](#), el [Ánimus](#), la [Sombra](#), la [Persona](#), y el [Sí-mismo](#), o Self, entre otros.

El arquetipo no tiene forma, es vacío, no tiene entidad material sino sólo representacional y va a adquirir la forma que le da la carga energética. Debido a esto, sólo puede aparecer como una imagen arquetípica, pero no hay que confundir la imagen con el arquetipo. Éste solo puede ser inferido ya que pertenece al inconsciente colectivo, mientras que la imagen nos permite que su contenido acceda a la consciencia.

En el proceso psicoterapéutico, no se trata de eliminar al arquetipo, sino adecuarlo, integrarlo a la personalidad, ya que los arquetipos son los que dan los colores y riqueza de la personalidad.

Todo lo que nos hace actuar son formas arquetípicas y son las responsables de lo que hacemos, desde la energía creativa hasta los impulsos.

Las emociones siempre son fuerzas arquetipales, y las imágenes son las que dan el conocimiento de su existencia y mueven nuestra psique. Si no podemos abandonar el inconsciente personal, no podemos entrar a explorar el mundo arquetipal, ya que el Ego es necesario para evocar al arquetipo.

La tarea del alma es convertir la vida de las imágenes a la vida real, darles cuerpo para que accedan a nuestra consciencia.

Hay que ver la vida como imágenes que representan energía y no nada más como la realidad concreta, ya que explicar un arquetipo en una forma racional y mecánica, mata al arquetipo debido a que los arquetipos son elementos vivos, personalidades parciales.

Lo que nos hace numinosos, vitales, es nuestra forma arquetipal diferente. De ahí que no sea deseable unificar a los arquetipos.

Nosotros poseemos todas las posibilidades del ser, pero los arquetipos que tenemos van emergiendo a lo largo de nuestra vida dependiendo de las circunstancias a las que nos enfrentemos y tenemos que adaptarnos y protegernos.

Los arquetipos manifestados tienen pensamientos y llevan una vida propia, transformándose en personalidades parciales. Son como personas internas que poseen una vida independiente del Ego. No importa que éstas sean conscientes o no, son y existen.

Tratar de quedarnos en una sola forma arquetípica nos empobrece, ya que no permitimos manifestarse a las demás personalidades parciales, y si lo intentamos, nos volvemos grotescos y enfermos.

Hay que tratar de no quedarnos en lo que somos, sino de explorar cuantas formas arquetípicas podamos evocar; tratar de atrevernos a romper nuestras estructuras, y

para eso hay que renunciar a patrones e impulsos automáticos, para poder evocar otras formas y arquetipos.

Cuando escogemos una determinada actitud o forma arquetípica, debemos de pensar cuales son los aspectos que queremos conseguir con ella, y cuales nos estamos perdiendo al hacer esa elección.

Cuando entramos o cambiamos de forma arquetípica, podemos hacer y actuar todo lo que corresponde a esa forma, ya que adquirimos el poder de esa forma arquetípica, pero hay que tener cuidado de no identificarnos con ella, ya que cuando nos identificamos y creemos ser un arquetipo, perdemos nuestra humanidad y puede ser peligroso, ya que un arquetipo activado tiene tal fuerza que puede rebasar los límites corporales humanos, y por eso hay que adecuarlo con el fin de que no nos destruya.

El trabajo del hombre es humanizar todas nuestras formas arquetípicas y responder por nuestras acciones, sin que sea el inconsciente el que determine nuestras actitudes. No se trata de intentar deshacernos de nuestras sub - personalidades, sino tener siempre presente al adulto sano, que pueda elegir en qué momento entra y en cual sale cada una de ellas. No ser poseídos por ellas, sino usarlas a nuestra conveniencia y voluntad. . M. Abac (conferencias, 2008)

## **I.4 COMPLEJOS**

Jung decía que: “Los complejos son magnitudes psíquicas que se han sustraído al control de la consciencia, y que, escindidas de ella, llevan una existencia especial en la esfera oscura del alma, desde donde pueden en todo momento inhibir o favorecer los rendimientos conscientes.” (Jung, 2000, pág. 608).

Un complejo se origina debido a que existió un conflicto, una conmoción, una pena, una dificultad de conciliar y se comporta como un ser independiente. Contiene lo no resuelto del individuo, el lugar donde se ha sufrido una derrota, al menos de



momento; el lugar donde hay algo que no puede ser superado y que por lo tanto se vuelve un punto débil. Ahí se encuentran los puntos dolorosos que no nos gustan recordar, y menos aún, que otros nos los recuerden. Contienen recuerdos, deseos, temores, obligaciones, necesidades o ideas que no acabamos de ponernos en claro y que con frecuencia aparecen de la manera más inesperada.

Este conflicto brota del choque entre una exigencia de adaptación y la especial constitución del individuo, la cual resulta inapropiada con respecto a dicha adaptación.

El complejo se convierte así para nosotros en el síntoma diagnóticamente valioso de una disposición individual.

Esa disposición individual se manifiesta desde la infancia, puesto que es congénita y no se adquiere en el curso de la vida. Debido a esto, la primera forma de complejo es por lo tanto, un complejo paterno, pues los padres son la primera realidad con la que el niño puede entrar en conflicto. Sin embargo, no es tan importante la existencia de un complejo, sino la manera en la cual éste repercute sobre la vida del individuo. Con frecuencia se da el caso en el cual varios hijos están expuestos simultáneamente a la misma influencia y sin embargo reaccionan a ella de manera muy diferente debido a sus disposiciones individuales congénitas. (Jacobi, 1962)

Basados en lo anterior, se observa que el núcleo de estos complejos tiene dos componentes:

Disposicional.- Reacción emocional personal ante la experiencia.

Ambiental.- Experiencia ocasionada por el entorno.

Para Jung, el estudiar los complejos permitía comprender los procesos psíquicos que desencadenaban los síntomas psicógenos, y consideraba que los complejos tenían un enorme valor debido a su intensidad emocional, ya que la consciencia es fría, y lo que le da el tono emocional afectivo a la persona, son los complejos. Para él, tener un complejo significaba que existía algo irreconciliable, in-asimilable, conflictivo, un obstáculo, pero a su vez éstos mismos se podían convertir en un estímulo para mayores esfuerzos, y con ello, una nueva posibilidad de éxito y crecimiento.

“De ahí que los complejos sean en este sentido puntos focales o nodales de la vida anímica, de los que no nos gustaría prescindir, más aún, que no deberían faltar, porque de lo contrario la actividad anímica llegaría a un estancamiento fatal.” (Jung, 2000, pág. 609).

Debido a la intensidad emocional de los complejos éstos adquieren autonomía, ya que sus contenidos inconscientes tienen una enorme capacidad de oponer resistencia a las intenciones de la consciencia y voluntad. Producen alteraciones en la memoria y bloquean el flujo de las asociaciones. Van y vienen a su antojo saliéndose de nuestro control y tienen su propia lógica, sus propias reglas y sus propias leyes.

Jung (2000), dijo que los complejos interfieren con las intenciones de la voluntad y perturban la actuación consciente; producen alteraciones de la memoria y bloqueos en el flujo de asociaciones; aparecen y desaparecen según sus propias leyes; pueden obsesionar temporalmente a la conciencia o influir de manera inconsciente sobre el lenguaje y la acción. En resumen, los complejos se comportan como seres independientes.

Todos los complejos son energía y todos los arquetipos son complejos. Estos se encuentran por lo general en nuestro inconsciente personal, estén o no activados, pero en algunas ocasiones estos complejos pueden ser colectivos, como sería el caso de los complejos paternos.

El observar cuales son los complejos más activados del individuo nos ayuda a comprender sus procesos psíquicos.

Cuando algo no está integrado buscará constantemente volver a manifestarse en la vida, y debido a ello el complejo se repetirá a sí mismo eternamente hasta que seamos capaces de entrar a su centro o núcleo.

Cada complejo tiene su núcleo arquetipal, y si somos capaces de llegar a él, al comprenderlo, lo paramos.

Hay diferentes técnicas que intentan trabajar con los complejos pero que en realidad muchas de ellas sólo curan la apariencia, no el núcleo, y una terapia que sólo cura apariencia, vuelve más fuerte el núcleo haciéndolo más difícil de trabajar.

La finalidad de la terapia Junguiana no es quitar, sino integrar a la consciencia los elementos psíquicos inconscientes, con el fin de que dejen de actuar autónomamente.

Un complejo puede hacer parecer a la personalidad como fragmentada, ya que los complejos son psiques astilladas. Estos complejos se activan por un proceso compensatorio y pueden aparecer en forma de personalidades parciales con un tono emocional. Al activarse dejamos de ser nosotros mismos, ya que éste hace a un lado al Ego. También se pueden manifestar a través de sueños, fantasías, proyecciones, o bien, a través de un "*acting out*".

Las personalidades parciales pueden ser dramáticas o gozosas, juguetonas, depresivas, agresivas, etc., pero lo deseable es que éstas nos acompañen para ser usadas cuando lo deseemos, y no que seamos poseídos por ellas.

Cuando un complejo está muy aislado del resto de los complejos del inconsciente personal, la salud mental se ve comprometida, ya que los complejos pueden reactivar los niveles más profundos del inconsciente personal, activando los arquetipos de éste otro inconsciente, de modo que puede aparecer la psicosis debido a la escisión. En estos casos, a mayor posesión de un complejo, mayor es la gravedad del problema.

Un complejo se vuelve patológico sólo cuando lo negamos y pensamos que no lo tenemos. El aceptarlos, verlos, reconocerlos, integrarlos, y amarlos en uno, puede ayudar que no actúen en nuestra contra, ya que éstos sólo se superan asimilándolos al vivirlos completamente, atrayéndolos hacia nosotros, percatándonos del sentido pleno de los mismos y de la finalidad de su existencia, es decir, de su núcleo. En el centro del núcleo se encuentra lo sagrado, lo numinoso. Al tocarlo, viene la transformación automática. Es la única manera de deshacerlo.

## I.5 EGO

Jung describía al Ego o Yo, como un complejo de representaciones que constituían el campo de la consciencia y que tenían una elevada continuidad e identidad con uno mismo.

Se refiere al organizador de la mente consciente y se compone de percepciones, recuerdos, pensamientos y sentimientos conscientes.

Filtra los elementos psíquicos que van a entrar a la consciencia y por eso no registramos todos los eventos que experimentamos. Esto provee la identidad y continuidad de la personalidad, porque la selección y eliminación del material psíquico que hace el Ego, permite que se mantenga una coherencia continua.

El funcionamiento del ego está determinado por la función dominante. Por ejemplo, si una persona es principalmente sentimental, el ego dejará pasar a la consciencia más experiencias emocionales.

Todos los elementos psíquicos conscientes se refieren al Ego, pero debido a que el Ego es sólo el centro del campo de la consciencia, éste no es la totalidad de la psique, sino un complejo más. (Jung, 2000)

El ego con frecuencia se tiene que volver un observador para observar la función de nuestros complejos o personalidades parciales, pero el Self es el gran observador, el que lo sabe todo.

Para que el proceso de individualización pueda avanzar, es necesario lograr que el ego permita que mayor cantidad y variedad de experiencias se tornen conscientes y por eso es muy importante fortalecer al ego.

El crecimiento o fortalecimiento del ego se hace con perseverancia, sostenimiento, fortaleza y acción y es de suma importancia debido a que es el elemento que rige la personalidad consciente, equilibrando las acciones de nuestras personalidades

parciales. Tiene que ser fuerte para tener la capacidad de no desmoronarse ante la confrontación con la sombra.

Jamás podremos conocernos a nosotros mismos si no estamos en acción y confrontación continua, ya que son los actos los que nos transforman y nos permiten experimentar y conocernos.

No sirve de nada hacer consciencia a través del intelecto, sino sólo se puede a través de la experiencia. Son los hechos y no los pensamientos los que nos llevan a la consciencia. M. Abac (conferencias, 2000-2008)

## **I.6 SELF**

Jung (2000), llamó Self o Sí-mismo a lo que para él era el arquetipo más importante; Es el que incluye el conjunto de todos los fenómenos psíquicos que se dan en el ser humano. Es la unidad de la personalidad total y el que posee la autoridad absoluta de la psique.

El Ego está contenido dentro del Self, ya que éste último contiene a toda la psique, el cual incluye al Ego.

Debido a sus características de totalidad, sólo puede ser parcialmente consciente. Sus contenidos inconscientes sólo pueden ser intuitivos, no comprobados. En la alquimia se le considera incorruptible, indisoluble e indivisible, y como incluye todo, contiene a los opuestos. Puede ser percibido por ejemplo a través de sueños, mitos, cuentos, en donde aparecen personajes como: el rey, el héroe, el profeta, el salvador, o bien, como figuras de un símbolo de la totalidad como lo son los círculos, los cuadrados, las cruces. Su símbolo máximo es la mandala.

Su contenido siempre es numinoso, sagrado, y suele aparecer también como fantasías de una personalidad ideal y superior.

El Self es opuesto al Ego, el cual es la parte más consciente del Self, y éste último es el arquetipo equilibrador de las partes conscientes e inconscientes del sujeto.

Mientras más desarrollado esté el individuo, más contacto tendrá con este arquetipo y determinará el nivel de consciencia que tenga. Podrá experimentar cada vez más una sensación de libertad que le da la consciencia amplificada de su personalidad. (Harding, 1973)

Experimentar al Self es como encontrar lo divino, lo sagrado dentro de uno; encontrar al Dios interno.

## **I.7 ÁNIMA – ÁNIMUS**

El Ánima y el Ánimus son un par de opuestos, en donde el Ánima es un complejo que representa el aspecto femenino inconsciente del hombre, y el Ánimus, el aspecto masculino inconsciente en la mujer.

Con respecto a estos arquetipos, Jung (2000), decía que el alma suele contener todas aquellas cualidades humanas que le faltan a la actitud consciente externa. Por ejemplo, una mujer muy femenina tiene un alma muy masculina, y viceversa; Cuanto más masculino es un hombre en su actitud externa, más eliminará los rasgos femeninos y en consecuencia éstos aparecerán en lo inconsciente. La actitud externa siempre se invierte en el inconsciente.

Estos dos complejos se forman principalmente bajo la influencia de la experiencia del individuo acerca del padre y de la madre, ya que ellos son el primer hombre y la primera mujer que los niños y niñas conocen.

También la cultura favorece que en el hombre los elementos masculinos sean integrados de manera consciente, quedando poco desarrollados los aspectos

femeninos, los cuales son relegados al inconsciente; y en el caso de la mujer, sucede lo mismo.

La sociedad considera una virtud que el hombre reprima sus rasgos femeninos, así como considera inconveniente a una mujer que se muestre varonil, y la represión de estos rasgos hace que en consecuencia éstos se acumulen en el inconsciente. (Jung, 1997)

### **I.7.1 ÁNIMA**

En el hombre, el ánima genera estados de humor que provienen de aspectos oscuros del inconsciente y cuando el hombre es atrapado por su ánima (ánima negativa), el hombre puede actuar o expresarse con estados de ánimo intensos e irracionales, como por ejemplo: irritación, depresión, devaluación, incertidumbre, inseguridad y susceptibilidad. Se vuelve voraz, indeciso y se paraliza; se vuelve niño, infantil; y le cuesta más trabajo desarrollar su masculinidad. Sentirá que no es nada; que nada tiene sentido; que todo lo hace mal; que no disfruta nada, mostrando un ánima que los vuelve sentimentales o sensibleros. (Jung 2002)

Cuando el hombre se relaciona con su ánima en forma positiva, ésta se vuelve su alma, se vuelve sensible, vital, artístico; y le ayuda a relacionarse con el eros y a desarrollar su masculinidad. Le ayuda a descubrir aspectos escondidos en el inconsciente, y le abre la oportunidad para profundizar en su interior, volviéndose una guía mediadora entre su mundo interior y el Self.

Sanford (1980) dice que el hombre, al proyectar su ánima, tenderá a enamorarse de personas parecidas a su madre, aunque el ánima contiene todas las experiencias ancestrales relacionadas con lo femenino; y las mujeres se enamorarán de hombres en quienes puedan proyectar elementos parecidos al padre, aunque su ánimos también incluye todas las experiencias ancestrales relacionadas con lo masculino.

Debido a lo anterior, es por eso que cuando el hombre y la mujer hacen la elección de una pareja, lo hagan basándose en las proyecciones que correspondan más a la índole de su propia ánima y ánimus.

También se puede dar en algunos casos que el individuo elija a una pareja en la cual proyecte el peor aspecto de su ánima o ánimus, un aspecto sombreado, lo cual puede provocar vínculos sorprendentes. (Jung 1997)

## **I.7.2 ÁNIMUS**

Con respecto al ánimus negativo, Emma Jung y Von Franz (2005) lo describían como la voz que desvaloriza a la propia mujer, y tras devastarla, en ocasiones cambia a una autoalabanza exagerada.

En la mujer, el ánimus genera opiniones que se basan en premisas inconscientes y que con frecuencia parecen sólidas convicciones nada fáciles de cambiar. Suenan muy convincentes y la mujer parece no dudar ni tantito de ellas. Estos juicios son en realidad opiniones recogidas desde la infancia, los cuales se consideran valores justos y razonables. (Jung 1997)

El peligro de que una mujer sea poseída por su ánimus, es que siempre está en riesgo de perder su feminidad.

Cuando la mujer no encuentra la masculinidad afuera, en su pareja, y es tomada por un ánimus negativo, adquiere el arquetipo de la bruja entre otros arquetipos. Puede alimentar intenciones destructivas, pasividad, falta de confianza en las propias capacidades, inseguridad y parálisis. En su conducta se puede observar descuido tanto en su persona como en su entorno; una plática vacía e ideas obstinadas.

Las mujeres cuando no evolucionan, pueden quedarse como niñas; o adoptar imágenes estereotipadas de lo femenino; o se vuelven hijas identificadas con el padre siendo muy productivas e independientes, pero perdiendo contacto con lo femenino, masculinizándose.



Un ánimo positivo se puede manifestar en actitudes de iniciativa, confianza, productividad, asertividad, creatividad, objetividad, sabiduría, espontaneidad; Al ir integrando su ánimo, ésta se desarrolla y el hombre empieza a valorar sus propios sentimientos y los sentimientos de los demás. Esto le permite sentirse conectado al mundo y a los seres vivos.

Lo puede lograr gradualmente a través de desarrollar valores femeninos positivos y de amar a las mujeres que pueden hablar de sus valores sentimentales. Puede ser a través de la madre, hermana, amiga, amante, esposa, compañera, etc. (Shinoda, 1989)

Las personas no se sienten atraídas por cualquier persona del sexo opuesto, sino sólo por cierto tipo de personas que sean un buen recipiente para sus proyecciones; y es nuestro hombre o nuestra mujer "Ideal", lo que nos impide amar a nuestro hombre o mujer "Real".

Con frecuencia las parejas se mantienen en relaciones disfuncionales porque alimentan su patología, o bien, porque la relación cumple con una función de nuestra alma la cual el sujeto tiene que trabajar.

El ánimo de manera constante es provocado por el ánimo y viceversa, irritándose con frecuencia y cayendo en discusiones sin sentido, siendo una causa muy común de conflictos entre las parejas.

La manera de poder integrar al ánimo y al ánimo, es mantener una observación crítica y constante de los juicios y opiniones en el caso de la mujer; y de las emociones y estados de ánimo en el caso del hombre. No reprimirlos, sino profundizar, investigar su procedencia y las causas que lo originaron.

Aunque las manifestaciones del ánimo y del ánimo se hagan conscientes, están más allá de la voluntad consciente y por lo tanto siempre seguirán siendo autónomos a pesar de que vayamos integrando sus contenidos, y es por esto que debemos

tratar de hacerlos conscientes de manera constante, ya que son el camino de nuestra individuación. M. Abac (conferencias 2000 – 2008)

## **I.8 CONSCIENTE – INCONSCIENTE**

Este tema incluye varios aspectos en relación con la consciencia, ya que existen diferentes niveles. Dentro de ellos se encuentran:

- Consciente
- Inconsciente
- Inconsciente Personal
- Inconsciente colectivo

Todos estos niveles influyen e interactúan de manera constante en el individuo y van a conformar de manera importante su personalidad.

### **I.8.1 CONSCIENTE**

Se refiere a todos aquellos contenidos psíquicos que pueden ser traídos a la conciencia de manera voluntaria y que se generaron a partir de la historia personal del individuo. Se puede decir que es el Yo, ya que estos contenidos se van generando desde la infancia, se encuentran en él, y mantienen la relación de los contenidos psíquicos con el Ego.

No hay que confundir a la psique con la consciencia, porque la psique representa la totalidad de los contenidos psíquicos y estos no siempre son conscientes. (Jung, 2000)

### **I.8.2 INCONSCIENTE**

La idea original acerca de la existencia del inconsciente fue de Freud, y lo describía como una especie de receptáculo en donde se encontraba todo el material reprimido que se iba estableciendo desde la infancia temprana. Sin embargo, el inconsciente es mucho más que eso; es la base de toda la consciencia. (Jung, 1985)

El inconsciente no sólo se refiere simplemente a lo desconocido, sino que por lo contrario, es por un lado, lo desconocido psíquico, y por otro, incluye aspectos del sistema psicoideo de origen arquetípico, es decir, la existencia de un nivel cuya naturaleza no podemos demostrar directamente y cuya existencia sólo percibimos de manera indirecta y no alcanzan el umbral de la consciencia. (Jung, 1997)

### **I.8.3 INCONSCIENTE PERSONAL**

Los contenidos del inconsciente personal son en cierta medida de un nivel superficial, y el sujeto los va adquiriendo a lo largo de su existencia individual. Se consideran personales debido a que podemos encontrar su origen en el pasado personal.

Su realidad es extremadamente cambiante: Es todo lo que sabemos pero que en ese momento no estamos pensando; todo lo que alguna vez fue consciente, pero que hemos olvidado; todo lo percibido por los sentidos, pero que la consciencia no advirtió; todo lo que sin darnos cuenta sentimos, pensamos, recordamos, queremos y hacemos; todo lo futuro que está sucediendo y sólo más tarde llegará a la consciencia; todo eso es contenido de lo inconsciente. (Jung, 1984)

### **I.8.4 INCONSCIENTE COLECTIVO**

Este concepto fue desarrollado por Jung y es básico en la comprensión de su teoría. El describió a este inconsciente colectivo como uno que es de naturaleza universal,

ya que sus contenidos son los mismos en todas partes y en todos los individuos y establece un lenguaje común a todos los seres humanos.

Su contenido consiste en percepciones inconscientes de procesos reales externos y por otro lado, es una reconstrucción de las imágenes del inconsciente de todos los seres del mundo, desde tiempos inmemoriales. Los arquetipos forman parte de este inconsciente colectivo; surgen de él. Es un espejo que refleja al mundo.

Contiene aspectos psicoideos de origen arquetípico cuya existencia sólo se puede percibir de manera indirecta. (Jung, 1997)

El Inconsciente Colectivo que se expresa a través de imágenes cuya realidad podemos corroborar a través de los mitos, leyendas, cuentos de hadas, folklore; así como a través de sueños y fantasías, los cuales están formados de símbolos que pertenecen a toda la humanidad.

## **I.9 EJE SOMBRA – *PERSONA***

Este es un eje de opuestos que es importantísimo en el proceso de individuación. Basándonos en las descripciones anteriores acerca de estos arquetipos, podemos ver que son complementarios, ya que debajo de toda máscara o *persona* siempre se encontrará aquel aspecto de la personalidad que está oculto e inconsciente, es decir, la sombra.

La primera mitad de la vida necesita de la máscara para funcionar adecuadamente y poder obtener logros sociales y una personalidad adaptada, pero en la medida que nos vamos identificando con nuestra máscara, ésta se va volviendo cada vez más rígida, empobreciendo nuestra personalidad y llega a ser poco funcional, y superficial. Llega el momento en que nuestra máscara ya no es adaptativa sino que se vuelve un gran impedimento.

Esta situación puede ocasionar que en la segunda mitad de la vida el sujeto se sienta vacío, infeliz, desadaptado, incompleto y se desarrolle una crisis existencial que lo lleve a reflexionar acerca de lo que le sucede, ya que la persona sólo contiene una pequeña fracción del ser que realmente somos.

Al surgir esta crisis, se da la enorme oportunidad de integrar a nuestra sombra, ya que empezamos a cuestionarnos quienes somos en realidad; reflexionamos acerca de cuáles son nuestros verdaderos pensamientos, emociones y valores.

Cuando analizamos a la *persona*, disolvemos la máscara y podemos descubrir algunos de los aspectos oscuros u ocultos de la verdadera personalidad.

Cuando este eje aparece en una relación de pareja, les brinda a ambos la posibilidad de ampliar su consciencia debido a la fuerte confrontación que va a ocasionar. Si no logran quitarse la rigidez de la máscara, por lo general terminan separándose o cayendo en una relación desvitalizada.

El arquetipo central del inconsciente colectivo es el Self, o Sí-mismo.

### **I.9.1 SOMBRA**

La sombra es aquel aspecto inconsciente, oscuro, temido e indeseable de la personalidad, el cual representa lo desconocido o poco conocido de los atributos o cualidades del sujeto.

Es un arquetipo que está conformado por todos aquellos elementos que nuestra personalidad consciente ha rechazado y reprimido durante nuestro desarrollo, debido a la necesidad del ego de suprimir aquellas partes no aceptables para la colectividad social, y por lo tanto, es opuesta al ego consciente.

En gran parte, los padres también influyen en los aspectos que el sujeto va a tender a reprimir, debido a las expectativas con las que se le educó.

A veces la sombra compensa la personalidad la cual pudiera encontrarse en peligro debido a serios traumas.

De esta manera, el ego se desarrolla de manera paralela a la sombra.

La sombra no sólo puede representar lo peor, sino también lo mejor de la persona, siendo esta la sombra luminosa, en donde los potenciales, cualidades y virtudes no son reconocidas por uno mismo, y por lo tanto no son asumidas, son abandonadas y reprimidas.

En muchas ocasiones debido a circunstancias personales, hay sujetos que en su ego consciente tienen desarrollados aspectos negativos, como por ejemplo los criminales, y por lo tanto el aspecto luminoso de sus personalidades son relegadas a la sombra. En dichas situaciones sucede que estos sujetos, a pesar de que lo luminoso está en su sombra y que por lo tanto aparentemente no sería amenazante hacer este aspecto consciente, en su caso la máscara criminal o negativa que tienen les da más seguridad que lo desconocido, ya que para ellos ese aspecto es el amenazante.

Otro aspecto que puede suceder con ella, es que las cualidades no asumidas se pueden volver sombra, o bien, cuando estas cualidades actúan con intenciones subconscientes de ganancias secundarias o primarias, es decir, las cualidades sobre expresadas son sombra, y las cualidades no asumidas son sombra.

Hay 3 tipos de SOMBRA:

- |                      |                       |
|----------------------|-----------------------|
| ■ Sombra personal    | Historia              |
| ■ Sombra colectiva   | Consciencia Colectiva |
| ■ Sombra arquetípica | Sombra del Self       |

En la sombra personal el contenido está en el inconsciente personal y por eso es mucho más fácil hacerlo consciente.

Para poder integrar nuestra sombra colectiva primero debemos integrar a la sombra personal, y esta es la primera etapa de individualización. Nos completa.

Sombra colectiva, se refiere a la que se forma moldeada por la civilización.

La sombra colectiva puede manifestarse en los sueños de una manera abstracta, como por ejemplo, un ser mitológico.

Un ejemplo mitológico del trabajo con la sombra sería el de Hércules, quien confrontó a la sombra limpiando el estiércol de los establos.

La sombra arquetípica, es la sombra del Self. Esta se puede manifestar en guerras, epidemias, *ibris*, plagas, ciencia sin control, violencia, etc.

Una de las mejores formas de trabajar con nuestra sombra, son las relaciones interpersonales, ya que en nuestros encuentros muchas personas renegarán de nuestra personalidad sombría y nos señalarán lo que les estamos haciendo mal y no les gusta.

Todo lo que fomenta la autocrítica conduce a la sombra, y si tomamos en cuenta lo que nos dicen, podremos reconocer algunos aspectos de ella, siempre y cuando sea una autocrítica honesta y sincera.

Otra forma de conocer la sombra es preguntándole al sujeto que tipo de persona detesta, ya que por lo general la sombra personal es proyectada hacia los demás y uno tiende a juzgar y criticar al otro, como si uno no tuviera aquellos aspectos negativos, convirtiéndose uno en un fariseo.

También el confesarse puede ser una forma de hacer consciente la sombra, ya que implica cierto reconocimiento, así como la vergüenza.

El sujeto que no ha podido integrar los aspectos negativos de su sombra personal, puede fácilmente ser atrapado por la sombra colectiva, y esto se vuelve peligroso porque es un arquetipo que contiene toda la fuerza de nuestra naturaleza animal básica, así como fuerzas de naturaleza humana que pueden amenazar al sujeto, como por ejemplo: agresividad, crimen, lujuria, etc. (Jung, 1985)

Gran parte de la resistencia de reconocer nuestra sombra se debe a que tenemos terror de no poder sobreponernos a su encuentro. Tenemos terror de ser poseídos por ella, de ser destruidos, o bien, a ser invadidos por las fuerzas del mal o la locura. Sin embargo sucede lo contrario. Nos volvemos nuestra sombra en la medida que no somos conscientes de ella, y ésta toma más fuerza.

Además nos causa un enorme sentimiento de culpa y de incomodidad ante nuestra imperfección, y sólo responsabilizándonos de ella la podemos integrar. (Sanford, 1985)

Jung (1997), decía que se necesita una enorme decisión moral para hacernos conscientes de la sombra, así como la presencia de un ego sólido, ya que a nadie le agrada reconocer los aspectos oscuros de su personalidad.

La sombra solo puede asimilarse poco a poco y en pequeñas dosis, ya que si invadiera al sujeto y este no estuviera preparado para asimilarla, el sujeto se podría psicotizar, enloquecer, ya que su energía es muy poderosa y por eso se necesita una estructura muy fuerte que sea capaz de soportarla.

Al trabajar la sombra, tenemos que hacerlo con amor, no con ataque, ya que si no se vuelve contra nosotros.

Conforme avanza nuestra vida, nos es más difícil ignorar nuestros aspectos sombreados y nos podemos ir transformando al ver nuestros aspectos oscuros, dejando de proyectarla en los demás.

La pareja también es de gran ayuda para integrarla, ya que se crea con ella una dinámica de proyecciones constantes debido a la cercanía e intimidad, y nos confronta constantemente.

Nuestra relación con la sombra se va manifestando en la calidad de nuestras relaciones interpersonales, ya que mientras menos contacto tengamos con ella, menos capacidad de intimidad tendremos.

La falta de contacto con la sombra nos vuelve rígidos y sin sentido del humor, ya que la risa implica cierta ironía.

La sombra es poder, y no verla la puede volver hostil, volviéndola aliada de las adicciones.

Como ya se ha dicho, la única forma de enfrentar la sombra, es mantener una actitud crítica y despiadada hacia uno mismo; sin embargo, esto no es deseable en personas con un ego inflado negativamente, ya que esas personas se sienten



grandiosas por su capacidad de sufrimiento y eso le quita la auto-crítica, ya que usa esto como defensa y es una forma de sentirse algo y alguien importante y especial. (Jung, 1985)

Pasos para integrar la sombra:

- Me doy cuenta de que existe
- Me percató de cuando la actúo
- Asumo que eso soy yo
- Me hago responsable de lo que hago
- Amo y acepto esa personalidad y la trato de integrar
- Logro integrarla y dejo de proyectarla en los demás

Una vez que uno desenmascara lo peor de uno mismo, uno puede integrar su ser y esto da energía y vitalidad, ya que el que tiene una buena relación con su sombra, adquiere una energía enorme, además de que también nos permite reconocer la sombra en los demás.

## **1.9.2 *Persona***

Jung (1997), denominó *Persona* o *Personae*, a la máscara que usa el individuo para dar una determinada impresión en los demás y encubrir su verdadera naturaleza. Significaba originalmente la máscara que llevaba el actor y que indicaba el papel desempeñado por él.

Este arquetipo constituye el carácter aparente del individuo, el cual es casi inmutable, fijo y autónomo, cambiando muy poco a lo largo de toda su vida, a menos que el sujeto haga un profundo trabajo de individuación. Ofrece una protección psíquica para enfrentar al mundo, y es un complejo funcional que surge por razones de adaptación.

Jung (1984), decía que la *persona* es solo una máscara generada por la psique colectiva que finge individualidad, haciendo creer a los demás, y a uno mismo, que uno es lo que muestra, cuando no constituye sino un papel representado y que la *persona* es lo que uno en realidad no es, pero que tanto uno mismo, como los otros, creen que somos.

La sociedad presiona para que cada individuo desempeñe el papel que la sociedad le ha asignado, exigiéndole que lo represente lo mejor posible, y es muy difícil lograr esto sin que la propia individualidad pague un precio, ya que el sujeto tiene que construirse una personalidad artificial, falseando la verdadera esencia del individuo.

Lo colectivo necesariamente hace que la originalidad individual se pierda y hace que el individuo acabe identificándose con su *persona* social. Le puede empezar a dar una gran importancia a su prestigio, imagen, estereotipos sociales, éxito, estatus económico, etc.; y sus valores empiezan a ser regidos por la sociedad y lo colectivo, abandonando su ser interior y volviéndose frío, vacío y superficial, ya que la máscara es *persona* pura. El sujeto no se puede deshacer de su rol y está poseído por su *persona*, reduciéndose de esta manera su espontaneidad.

Un ejemplo de máscara pueden ser los códigos de comportamiento de cada profesión, los cuales van a presionar para que los sujetos muestren determinada máscara o *persona*. De hecho, se ha visto la influencia determinante que tiene la sociedad en la formación de la máscara en situaciones en donde el individuo ha quedado totalmente aislado mucho tiempo y el resultado de la pérdida de contacto con su entorno ha hecho que éste pierda sus *personas*, aunque al reincorporarse a la sociedad las máscaras se reconstruyen. (Hannah, 2010)

En la formación de la máscara, esta puede ser incluso menos deseable de lo que uno pudiera esperarse, como por ejemplo individuos de un entorno social que se han tenido que incorporar a otra cultura y tienen que adquirir nuevas máscaras para adaptarse a las nuevas circunstancias, adquiriendo nuevas formas que en realidad están lejanas a su educación original. Con frecuencia este tipo de situación genera

una personalidad que puede mostrar cierta desadaptación, porque pueden aparecer ciertos complejos que hagan al sujeto tener cierta afectación.

La *persona* es un complejo indispensable de la personalidad y del complejo del yo, y aquellos con una *persona* deficiente están en desventaja con el mundo exterior. (Hannah, 2010)

Adecuarse a lo colectivo significa un enorme sacrificio, ya que el sujeto tiene que identificarse con la máscara y con frecuencia se la acaba creyendo, lo cual puede originar una consecuente personalidad neurótica, debido a la represión de otros aspectos de la personalidad.

La pérdida de personalidad que ocasiona esta situación es sólo aparente, ya que el inconsciente no tolera ningún desbalance y en consecuencia surge una máscara compensatoria. La verdadera personalidad siempre se encuentra debajo de la máscara.

Lo único que hay de individual en la *persona*, es que uno escoge cual es el papel que más le va representar, y esto es de manera relativa, ya que al fin y al cabo va a escoger sus roles dependiendo de su historia personal, de sus complejos y de su cultura.

Si todos apareciéramos como verdaderamente somos, surgiría una catástrofe social y por eso la máscara es necesaria.

Cuando el individuo sufre una crisis, la tendencia es establecer una máscara o *Persona* para reconstruir un poco la situación. Esto se llama regresión, y la tendencia de la psique es instaurar la *persona* para no derrumbarse, para defenderse, para poder estructurar un ego que está debilitado. Tratamos de reconstruirnos. (Jung, 1997)

## 1.10 INTROVERSIÓN-EXTRAVERSIÓN

A lo largo de su trabajo con pacientes, Jung empezó a notar que a pesar de que todas las personas tenían una personalidad diferente había rasgos comunes, o como él los llamó, “Diferencias Típicas” que se presentaban frecuentemente en todas las personas, y de allí surgió su interés por tratar de clasificar estos rasgos a los que llamó Tipos Psicológicos. (Jung, 2000) Estos tipos describen las diferentes maneras en las que las personas perciben el mundo fuera y dentro de ellos mismos y la manera en que hacen juicios acerca de ello.

Lo que primero le fue más evidente, era la existencia de dos tipos de puntos de vista con respecto al mundo, a los que denominó: “Tipo Introverso” y “Tipo Extraverso”. Los sujetos extremadamente extrovertidos suelen ser caprichosos y volátiles en sus relaciones; los llamados histriónicos en la psicopatología actual. Los sujetos extremadamente introvertidos tienden a estar apartados del mundo externo y envueltos en sus ensoñaciones, pudiendo parecer esquizoides.

Estos mecanismos son opuestos entre sí, y las circunstancias externas y la disposición interna favorecen muy a menudo uno de los mecanismos y limitan o dificultan el otro. Sin embargo aunque se tenga una tendencia, ésta jamás podrá suprimir del todo a la otra, ya que una equilibrada alternancia entre éstas es lo que da lugar a una actividad psíquica sana. (Jung, 2000)

La actitud no es elegida a voluntad de manera consciente o intencionada, se nace con ella y tiene precedentes biológicos e instintivos (Jung, año). Entre las familias pueden existir hijos con tipos opuestos, siendo uno introvertido y el otro extraverso. Esto puede demostrarse a través de que a pesar de que los padres y circunstancias familiares sean casi las mismas, la forma de adaptarse de cada uno de los hijos es personal, teniendo cada uno su estilo.

Con frecuencia sucede que debido a presiones culturales, se le trate de imponer a un niño una actitud diferente a su naturaleza, violentando su disposición individual y esto hace que el individuo más tarde se vuelva neurótico y su curación sólo sea posible si se reconstituye la actitud que le corresponde de manera natural. De

hecho, se ha visto que cuando se le obliga al sujeto a no vivir de acuerdo a esta naturaleza, éste puede incluso enfermar, ya que esta inversión del tipo psicológico causa un fuerte desgaste y agotamiento físico y mental.

El hecho de que alguien sea principalmente extravertido o introvertido, no quiere decir que siempre se comporte así en todo momento y lugar, ya que en muchas circunstancias de la vida se suele ser introvertido o extravertido. En este caso, es siempre la función psíquica más diferenciada la que se manifiesta, la expresión de la personalidad consciente, su intención, su voluntad, su actividad, mientras que las funciones menos diferenciadas son más introvertidas e inconscientes. Esto quiere decir que la función superior principal es la más consciente, y por lo tanto es de la que se tiene más control de su acción y de sus intenciones; mientras que las funciones menos diferenciadas son menos conscientes y se encuentran menos cercanas a la consciencia, y por lo tanto son menos controlables (Jung, 2000).

Con frecuencia ocurre que una personalidad parece a la vez introvertida y extravertida, sin que sea posible conocer cuál es la actitud que corresponde a la función superior. Sólo si se analiza a fondo las propiedades funcionales, se puede en tales casos, definir el tipo psicológico. En este análisis es preciso tener en cuenta qué función está sometida del todo al control y a la motivación de la consciencia. La primera función está siempre más diferenciada que la segunda y tercera función, las cuales son más primitivas e infantiles, y la función inferior, la cual es la opuesta a la función superior, siempre es inconsciente (Jung, 2000).

Todos los seres humanos poseen tanto la introversión como la extraversión. Jamás pueden existir tipos puros, pero por lo general uno de ellos es predominante y esta tendencia hacia uno de estos dos tipos es la manera natural de comprender nuestro entorno, nuestro mundo: “La relación entre el sujeto y el objeto siempre es una relación de adaptación” (Jung, 2000, Pág. 398).

### **1.10.1 EXTRAVERSION**

El tipo Extravertido es alguien cuya atención energética está dirigida hacia afuera, hacia las personas y cosas alrededor de ella y esos objetos son decisivos en su adaptación al mundo y en las decisiones que toma. Para el extravertido, el mundo alrededor de él es el mundo real y se adapta a él. Su propio mundo interno es menos real para él y es una influencia secundaria en su conducta. Este Tipo centra la atención hacia el objeto y a través de él encuentra el sentido de la vida y en consecuencia marca su destino; ve el mundo desde un ángulo de acontecimientos objetivos; suele tener un carácter abierto, y aunque a veces puede llevarse bien con todos o bien pelearse, siempre mantiene relaciones con los demás, influye en ellos y se deja influir por los otros. El tipo extravertido también tiende a expandirse en todo y lo central es orientarse por el objeto y por los datos objetivos, de manera que las decisiones y acciones más frecuentes no son condicionadas por opiniones subjetivas sino por circunstancias objetivas. Es alguien que piensa, siente, actúa y vive en correspondencia inmediata con las circunstancias objetivas y sus exigencias, tanto en el buen sentido como en el malo. Esto no quiere decir que estas personas no tengan un punto de vista subjetivo, sino que la naturaleza del sujeto mira hacia afuera. El interés y la atención de él sujeto van tras los acontecimientos objetivos y ante todo, los que se producen en su entorno más próximo. No sólo las personas cautivan su interés, sino también las cosas. En consecuencia, también su conducta se guía por las influencias de las personas y de las cosas. Las leyes morales de su conducta coinciden con las exigencias de la sociedad, es decir, con la concepción moral generalmente vigente. Cuanto más exagerada es la actitud extravertida consciente, tanto más infantil y arcaica es la actitud inconsciente. (Jung, 2000)

### **1.10.2 INTROVERSIÓN**

En el caso del tipo de actitud Introversión, la energía y atención están dirigidas hacia adentro. Su propio mundo interno es el mundo real al cual se adapta y determina su comportamiento. Siempre se inclina a proteger este mundo interno de las fuertes influencias del mundo exterior. El mundo exterior es para él menos real que su mundo interno y por lo tanto de menor influencia en su toma de decisiones, conducta y adaptación al mundo.

La persona introvertida está más condicionada por su propio ser interior, por el sujeto, y por lo general no le da importancia a los objetos, sino sólo a lo que éstos producen en su interior. Ve el mundo desde una concepción propia, desde un punto de vista subjetivo. Es de una naturaleza cerrada, impenetrable, tímida. El introvertido tiende a defenderse de las exigencias externas, a abstenerse lo más posible de todo gasto de energía que se refiera directamente al objeto, tratando de crearse una posición lo más segura y poderosa posible, lejos de las influencias externas.

Los tipos psicológicos de INTROVERSIÓN son más difíciles de describir que los EXTRAVERTIDOS, ya que estos últimos son evidentes hacia el exterior, debido a que su energía está dirigida hacia afuera a diferencia de los INTROVERTIDOS, cuyas cualidades positivas están ocultas y son menos evidentes. El introvertido está gobernado por un mundo interior. Esto sin embargo no quiere decir que estas

personas sean egocéntricas. El mundo interno es un mundo de imágenes psíquicas, sueños, mitos, sentimientos religiosos, los cuales tienen su propia realidad.

Actualmente nuestra cultura es más extravertida que introvertida, y se considera más raro y excéntrico a la persona introvertida. Con frecuencia los introvertidos son catalogados como extravertidos desadaptados, lo cual es un grave error. Este juicio cultural hace que los introvertidos sean difíciles de ser comprendidos no sólo por los demás extravertidos, sino por ellos mismos. Pueden incluso tener una actitud prejuiciada acerca de su propia personalidad, considerándose inadecuados. El mundo es tan real tanto fuera, como internamente, aunque la realidad interna sea más difícil de observar. (Jung, 2000)

## **1.11 TIPOS PSICOLÓGICOS**

Jung (2002), además de considerar estos dos “Tipos Generales de Actitud” los cuales se distinguen por la dirección de su atención y el movimiento de la libido, o

energía vital, clasificó otros cuatro tipos psicológicos a los cuales llamó “Tipos Funcionales”: “PENSAMIENTO, SENTIMIENTO, INTUICIÓN, SENSACIÓN”. Éstos se determinan principalmente a través de la función que se encuentra más diferenciada en el individuo, o que tiene mayor facilidad o capacidad de adaptarse.

**“PENSAMIENTO-SENTIMIENTO”** A este eje, Jung lo consideró como un par de funciones racionales opuestas en la manera de hacer juicios.

**“SENSACIÓN-INTUICIÓN”** A este eje, Jung lo consideró como otro par de funciones irracionales opuestas en su manera de percibir.

#### **1.11.1 PENSAMIENTO**

Es una función de tipo racional y tiene una manera de juzgar la naturaleza de las cosas a través de las ideas y de su organización. Tiene que ver con aspectos de verdadero o falso, pero no hay que confundir Pensamiento con inteligencia. El Pensamiento se fija en cómo es algo.

#### **1.11.2. SENTIMIENTO**

El tipo sensación se fija si algo está bien o no y es una función de tipo racional, al igual que la función de pensamiento, pero que evalúa las relaciones y las situaciones de acuerdo a una jerarquía de valores. Representa según Jung (año) el sentido de empatía a través de la cual juzgamos si algo nos gusta o nos disgusta, si consideramos algo bueno o malo, pero es necesario no confundir el sentimiento con la emoción, ya que esta última es la que aparece siempre que se activa un complejo.

#### **1.11.3. SENSACIÓN**

Es la percepción de la realidad inmediata y tangible alrededor de nosotros a través de los sentidos físicos, como ver, oír, tocar, etc.; indica si algo existe.

#### **1.11.4. INTUICIÓN**

Es una función de tipo irracional que percibe las posibilidades del momento presente. La función opuesta es la Sensación que percibe a la realidad inmediata por medio de los sentidos físicos. La intuición, por el contrario, percibe a través del inconsciente



esos destellos de origen desconocido que permiten discernir eventos, situaciones, personas, etc. Es un tipo que usa la percepción y no la razón, como lo es el caso del Pensamiento y el Sentimiento. A través de esta percepción capta lo que está en las posibilidades e implicaciones ocultas de los sucesos. La intuición es una manera de entender el mundo a través de la inspiración y de las corazonadas e intuiciones; percibe las cosas pero no saben con certeza de que manera se obtuvieron; indica de donde provienen las experiencias ((Jung, 2000).

#### **1.11.5. FUNCIÓN PRINCIPAL**

Es la actitud que usamos primordialmente, también llamada “Actitud Dominante” o “Primera Función”, y es la función que usamos más.

Un tipo psicológico siempre va acompañado por una actitud ya sea introvertida o extravertida. Por ejem. nunca veremos a alguien simplemente extravertido o simplemente sensación. Siempre se dan juntas una actitud con respecto a una función.

#### **1.11.6. FUNCIÓN SECUNDARIA**

La Función Secundaria es la que ayuda a la Función principal a completar la percepción, y también se le llama Segunda Función.

#### **1.11.7. TERCERA FUNCIÓN**

Esta función también ayuda a la Función principal, pero por lo general está menos desarrollada que las dos primeras y es menos útil porque es menos consciente y eficiente que las otras.

#### **1.11.8. FUNCIÓN INFERIOR**

La función inferior es la menos desarrollada y se le considera la Cuarta función, se encuentra muy alejada de la consciencia debido a su incompatibilidad y oposición con la Función Principal.

.

Esta función siempre tendrá una actitud opuesta a la Función Principal. Como se ha dicho anteriormente, todos poseemos ambas actitudes y las cuatro funciones, sólo que éstas se presentan de diferente manera en cada quien y con diferentes

intensidades y niveles de consciencia, y esto es lo que proporciona las características a nuestro tipo psicológico.

Siempre que la Función Principal trata de ignorar a la Función Inferior, ésta empieza a adquirir una enorme fuerza hasta que logra hacerse presente por lo general de una manera negativa y primitiva

Debido a que cada Función se encuentra influida por una actitud, por lo general las Funciones Secundarias y Terciarias compartirán la actitud que tenga la Función principal, ya que éstas son funciones auxiliares de la primera, sólo que con menos fuerza, ya que no son tan conscientes. Debido a esto, en ocasiones la Tercera Función comparte la actitud de la Función Principal, pero a su vez también puede compartir la de la Función Inferior, ya que se encuentra más cerca de ella y más lejos de la consciencia; puede en ciertas ocasiones ser introvertida y en otras extravertida.

En resumen, existen dos posibles actitudes conscientes: INTROVERSIÓN-EXTRAVERSIÓN; cuatro posibles primeras funciones: PENSAMIENTO, SENTIMIENTO, INTUICIÓN y SENSACIÓN; y dos posibles segundas funciones, lo que constituye un total de 16 tipos básicos de personalidad.

## **1.12 LOS OCHO PRINCIPALES TIPOS PSICOLÓGICOS**

De acuerdo a Jung (2000), a continuación se describirán algunos de los elementos que contienen cada uno de los ocho principales tipos psicológicos básicos, sin tomar en cuenta las funciones terciarias.

### **1.12.1 SENSACIÓN EXTRAVERTIDA:**

Les gusta ver, oír, saborear, tocar y oler el mundo alrededor de ellos. Su atención está orientada hacia el mundo alrededor de los sentidos; les atraen los colores, las

formas y los sonidos, así como todo tipo de espacios, sabores, texturas y también el lugar y la colocación espacial de los objetos.

Su atención y energía se proyecta hacia afuera y encuentran su sentido de realidad y satisfactores en todas estas cualidades tangibles del mundo físico.

Ven lo que sucede a su alrededor de una manera tangible y práctica y concreta, y por lo general se aplican al trabajo cotidiano hasta que lo terminan. Pueden dar la impresión de ser personas que disfrutaban mucho de estar vivas en este planeta.

Ellos experimentan y perciben los objetos en toda su vibrante manifestación y detalle. Cuando alguien con este tipo psicológico se alimenta, pone atención en lo que come, en su sabor y en la sensación que produce lo que está comiendo. Se fija en los colores que va a vestir y es práctica. Al entrar a un cuarto se fija en cuanta gente hay y cómo es el tipo de mobiliario. Para estas personas el mundo es un festival de sensaciones las cuales disfruta. Pueden ser buenos cocineros, constructores, fotógrafos, artesanos u hombres de negocios.

Cuando alguien de este tipo psicológico no usa lo suficiente su Segunda y tercera Función, puede volverse una persona que busca cada vez más sensaciones intensas. Puede comer en exceso, volverse acumulativo, u obsesionarse por cualquier actividad que disfrute hacer. Las personas y objetos alrededor de él pueden volverse en ocasiones pretextos para buscar más sensaciones y puede descuidar su ser interior.

Esto último hace que puedan llegar a un punto en donde se vuelven desadaptados a su mundo, ya que su mundo interno está descuidado y está representado por su Función Inferior, la cual sería la INTUICIÓN INTROVERTIDA, que es la que se encarga de cuestionar cuál es el sentido de su vida con preguntas como: “¿De dónde vengo y a dónde iré cuando muera?”

Este tipo de preguntas suele ser excluido de su conciencia, ya que es totalmente opuesto a su Función Principal. El tipo SENSACIÓN EXTRAVERTIDO puede volverse presa de intuiciones negativas o de desastres futuros como ideas de tragedias, accidentes o conspiraciones.

### **1.12.2 INTUICIÓN EXTRAVERTIDA:**

Este tipo está en constante búsqueda de nuevas posibilidades en el mundo alrededor de él o ella. No centran su atención en los objetos externos sino en ellos en búsqueda de las posibilidades que puede ofrecer. Usa los estímulos como un trampolín para explorar todas las formas que puede obtener de ello.

Por lo general están llenos de nuevas ideas y planes muy creativos, muchos de los cuales tienen verdaderas posibilidades y originalidad. Son seres muy creativos e inventores de nuevos negocios, máquinas, organizaciones, etc.

Las personas con éste tipo psicológico que no utilizan su Segunda y Tercera Función pueden ser atrapadas por una avalancha de intuiciones. Conciben un proyecto y gastan una tremenda cantidad de energía en alcanzar su meta, pero tan pronto están a punto de alcanzarla abandonan la empresa por otra nueva aventura. Empiezan un proyecto tras otro dejando inconclusos todos. Siembran mucho pero cosechan poco.

Aún cuando este tipo de personas utilicen sus funciones secundarias, es difícil que se adapten debido a que su atención constantemente está enfocada en las posibilidades externas y no en las necesidades de su ser interior.

El tipo psicológico opuesto a estas personas es el de SENSACIÓN INTROVERTIDA. A este tipo le es muy difícil poner atención en los detalles que son necesarios para llevar a cabo sus proyectos y percibir las consecuencias de este descuido; por ejemplo, es muy raro que presten atención a las sensaciones de su propio cuerpo y su función Inferior puede empezar a tomar fuerza y aparecer en la forma de accidentes y enfermedades.

### **1.12.3 PENSAMIENTO EXTRAVERTIDO:**

Este tipo de pensamiento se orienta hacia el objeto y hacia los datos objetivos, y es alimentado por un lado por fuentes subjetivas inconscientes y por el otro, por datos objetivos transmitidos por las percepciones sensoriales. Su juicio presupone

siempre un criterio tomado principalmente de circunstancias objetivas. Aunque este juicio sea tomado por una idea subjetiva, el sujeto lo percibe como algo externo objetivo aunque sea subjetivo. En otras palabras, no sólo piensa en hechos concretos sino también en el ideal.

Por lo general, estas personas tienen un proyecto que quieren llevar a cabo. La energía de este tipo de personas gira en torno a los proyectos que se han propuesto realizar, lo cual ocupa toda su atención y determina su comportamiento. Para llevar a cabo sus propósitos, desarrollan ideas y acciones que les permitan concretar sus planes; pueden ser muy eficientes para llevar a cabo tareas y operaciones muy complicadas.

Si esta persona tiene como Función Secundaria a la SENSACIÓN, entonces puede ser muy hábil y práctico para ejecutar sus ideas; pueden ser buenos mecánicos, ingenieros o ejecutivos. Si la INTUICIÓN es su Función Secundaria, pueden encontrar formas muy creativas de llevar a cabo sus planes.

Cuando estas personas no usan sus funciones secundarias, las descuidan y tienden a ser personas muy unilaterales, con conceptos rígidos sobre la realidad; su visión estrecha de las cosas limitan sus opciones y la percepción de la vida. En ese caso, se vuelven dogmáticos y dominantes y creen que sólo ellos tienen la razón. Consideran que todo lo que está relacionado con sus proyectos es bueno y que todo lo que lo obstaculiza es malo. Se pueden volver toscos e impulsivos, descuidando su ser interior.

Su función inferior es el SENTIMIENTO INTROVERTIDO, y su descuido lo lleva a volverse negligente de su salud, sus finanzas y su vida personal, ya que sólo le da importancia a sus proyectos; este descuido lleva a su Función Inferior a tomar fuerza y a aparecer de una manera negativa lo que provoca que los proyectos originalmente objetivos y racionales se vuelvan obsesivos, y convierten a la persona en intolerante, agresiva y resentida con aquellos que no están de acuerdo con él.

#### **1.12.4 SENTIMIENTO EXTRAVERTIDO:**

Este tipo le da importancia a las situaciones objetivas y a los valores generalmente válidos; a pesar de que el pensamiento es su función inferior en este tipo, pueden pensar y ser inteligentes, pero su pensar está determinado por su sentir. Lo que no pueden sentir tampoco lo pueden pensar conscientemente.

Este tipo de personas quiere estar en armonía con el mundo que les rodea; su impulso más importante es la empatía con las personas y objetos que están en su entorno; tratan de armonizar los conflictos y su vida social es muy importante.

Estas personas tienden a tener muchos amigos y conocidos de diferentes medios y disfrutan mucho estar con las personas por las que se sienten queridas. Sus valores principales giran en torno a la empatía con la gente. Son personas adecuadas y propias, las cuales viven y se comportan de acuerdo a lo que dicta su círculo social. Pueden por ejemplo ser excelentes enfermeros o maestros, los cuales desarrollan una fuerte empatía con el estudiante o el paciente y usan su función secundaria para proveer a éstos de todas sus necesidades. Suelen tener un carácter abierto, sociable, alegre, amable, que se lleva bien con la gente o bien se pelea, pero la característica es que mantiene relaciones con los demás, influye en ellos y a su vez, se deja influir por los otros.

Cuando este tipo de personas no desarrollan sus funciones auxiliares, se pueden agotar en su exceso de actividades y no se dan tiempo de considerar cuáles son sus juicios y opiniones propias, ya que le dan más importancia a lo que dicte su grupo social. Puede hacer amplias encuestas con sus amigos para ayudarse a tomar una decisión.

Cuando excluyen a las otras funciones, se pueden volver exagerados, el sentir pierde su carácter personal y se convierte en puro sentir, dando la impresión de que la personalidad se diluye completamente en el sentimiento del momento. Si el grado de disociación existente entre el yo y el estado sentimental es grande, surgen signos de desunión consigo mismo. Aparece una exteriorización sentimental exagerada, sin tener un buen control consciente de su conducta.

Su opuesto tipológico es el PENSAMIENTO INTROVERTIDO y puede presentarse con una energía negativa con pensamientos paranoides acerca de lo que los demás opinan de él. Puede tratar de compensar la falta de contacto con su Función Inferior a través de adoptar ideologías ajenas y dar cátedras a los demás acerca de ellas, creyendo que son su filosofía personal.

### **1.12.5 SENSACIÓN INTROVERTIDA:**

Este tipo es cautivado por la energía que emite el mundo exterior en sus sentidos. Estas personas son atraídas por las impresiones subjetivas que le despiertan los estímulos alrededor de ellos.

Las impresiones sensoriales de este tipo de personas tienen cualidades diferentes a las de sensación extravertida en el sentido de que no son tan objetivas como en estas últimas, sino que tienen contenidos de mitos y fantasías con valores subjetivos más profundos.

Las funciones auxiliares les ayudan a organizar y a evaluar estas impresiones, pero este proceso es más interno que externo.

A diferencia de los sensación extravertida, a la sensación introvertida les cuesta trabajo lidiar con la gente y expresarse; tienen constantemente que tratar de salir del mundo interno para relacionarse y no aislarse del mundo exterior.

Estas personas son muy meticulosas e impecables en los trabajos que realizan, pero por lo general no son prácticas y les cuesta mucho tiempo y esfuerzo el poder concretar en el exterior su creación. Las imágenes que perciben les son difíciles de comunicar, a menos que tengan un talento artístico en el que puedan expresar esos destellos creativos y los estados de ánimo que les provocan las situaciones y los objetos. Son excelentes en los detalles y muy aptos para la compostura de maquinaria delicada. Son maestros en inventos complicados o en la construcción de objetos muy detallados.

Cuando estas personas descuidan sus funciones auxiliares y la Función Inferior, se pueden volver presa de miedos de futuros desastres, sintiendo una gran angustia de que algo malo les depara el futuro, aunque sean muy cuidadosos en el presente.

### **1.12.6 INTUICIÓN INTROVERTIDA:**

Este tipo está en constante búsqueda de nuevas posibilidades dentro de su mundo interno. Estas personas tratan de ver más allá de los hechos evidentes para encontrar sus raíces y significado. Son visionarios por excelencia, buscadores y soñadores; se pierden en la exploración de su mundo interno y en la búsqueda de posibilidades de transformación.

Las funciones auxiliares les ayudan a organizar viajes internos, pero cuando las descuidan, se pierde en un mundo interior de imágenes e ideas sin llegar a ninguna conclusión o implicación de sus hallazgos. A pesar de que estas personas usen sus funciones auxiliares, con frecuencia tienen una enorme dificultad para expresar su mundo interno debido a que esto requiere de una dosis de extraversión, la cual les cuesta mucho trabajo. Sus palabras tienden a ser fragmentadas y evocativas, y se les dificulta encontrar el lenguaje adecuado para describir sus experiencias; corren constantemente el riesgo de aislarse y de perder contacto con la realidad ordinaria.

La mayor debilidad de este tipo psicológico es la sensación extravertida, y encuentran difícil de prestar atención al aquí y ahora del mundo físico en el que viven; sin querer tiende a tropezar, tirar objetos, derramar líquidos, y usualmente tiene su mente en otras cosas que no son la comida, lo que ven, o el lugar que habitan. Si éste tipo de persona falla en su intento de adaptación a la realidad, se vuelve presa de obsesiones y compulsiones acerca de los objetos, o bien del sexo y la comida, las cuales son el intento de su Función Inferior de llamar su atención.

### **1.12.7 PENSAMIENTO INTROVERTIDO:**

Este tipo crea un mundo de ideas dentro de su mente, no está orientado a eventos externos aunque pueda hacer algún uso de ellos; en su lugar, le interesa explorar la naturaleza y estructura del mundo interno de las ideas. Su pensamiento tiende a ser más intenso que extensivo, ya que quiere capturar al mundo entero en una sola idea.



Si la intuición es su Función Secundaria, ésta le puede producir una inclinación a la filosofía, las leyes o las ciencias teóricas. Si su Función Secundaria es la sensación, se puede inclinar por los negocios, contaduría o ciencias aplicadas.

Al igual que los otros tipos psicológicos con una actitud introvertida, a éstas personas les cuesta trabajo expresar y compartir su mundo interno y con frecuencia sus descripciones no logran transmitir la riqueza de su mundo interno

. Su Función Inferior es el sentimiento extravertido, con el cual logran empatía con las personas que le rodean y a su vez éstas simpatizan con ellos. La falta de contacto con esta función opuesta lo lleva a ser visto ante los demás como alguien pedante, irritable y sensible, que se ofende fácilmente; se puede volver fanático, argumentativo y acusar a los demás de que no lo toman en cuenta. Estos sentimientos negativos de ser rechazado, lo pueden anclar todavía más a su mundo interno, lo cual lo lleva a distorsionar su carácter racional y objetivo. Debido a lo anterior, intentará usar su profesión o función de pensamiento para justificar sus sentimientos, en una actitud defensiva.

### **1.12.8 SENTIMIENTO INTROVERTIDO:**

Por lo general este tipo se sumerge en el mundo de sus propios sentimientos.

Estas personas tratan de estar en empatía con su mundo interno ya sea de imágenes psíquicas o de valores éticos y espirituales, tratando de intensificar la armonía interna.

A diferencia del SENTIMIENTO EXTRAVERTIDO, para ellos, la gente y objetos alrededor son sólo una oportunidad para experimentar los sentimientos que fluyen hacia su interior. Debido a la dirección de sus sentimientos, con frecuencia son acusados de no tener sentimientos. Tratan con frecuencia de protegerse del fuerte impacto que le provoca la influencia exterior, a través de deitar sus sentimientos.

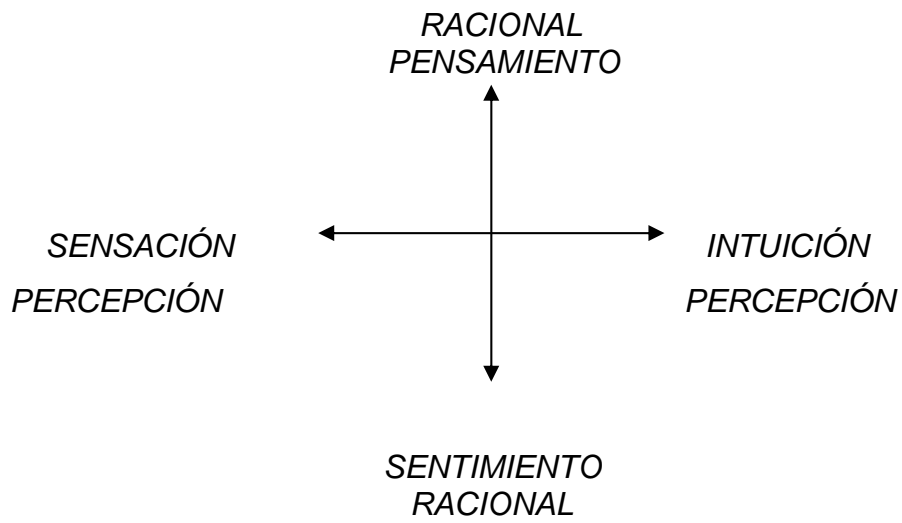
El apego silencioso a sus valores internos puede convertirlos en un ejemplo de personas éticas y morales.

En estas personas con frecuencia es su Tercera Función la que les ayuda a adaptarse al mundo, ya que ésta puede ser extravertida.

Estas personas pueden estar sufriendo profundamente pero no saben cómo comunicarlo; es a través de la sensación o intuición extravertida que pueden percibir el mundo tal y como es, pero lo más difícil para ellos es desarrollar un pensamiento extravertido; cuando no lo logran, pueden empezar a sentir que otras personas están pensando cosas negativas y peligrosas acerca de ellas.

En la medida en que se integren los aspectos de la personalidad desconocidos, "Proceso de Individuación", proceso central en la psicoterapia Junguiana, se comienza a tener control de la personalidad, y ésta se enriquece de la energía contenida en el material inconsciente, la cual es liberada al pasar a la consciencia. De esta manera las personas se vuelven más funcionales y con más posibilidades de utilizar sus potenciales.

El manejo y comprensión de los diferentes tipos psicológicos son de gran ayuda en el trabajo psicoterapéutico. Asimismo, debido a su utilidad, existe una prueba psicológica para determinar el tipo psicológico de las personas, la prueba de Tipología de Myers-Briggs. (<http://www.myersbriggs.org>).



*Figura 1. Expresión gráfica de los tipos Psicológicos muestra los cuatro tipos psicológicos en ejes opuestos, que junto con las Funciones opuestas de Extraversión-Introversión y Consciente-Inconsciente determinarán los 16 tipos psicológicos existentes, encabezados por la Función Principal, Secundaria, Terciaria e Inferior de cada persona. El eje opuesto siempre es inconsciente.*

## 2. PAREJA

Actualmente en casi todo el mundo no hay ninguna sociedad que no reconozca la importancia del matrimonio y que prescindiera o dejara de reconocer la importancia del mismo (Barnes, 1951). Lo anterior implica que atender cualquier problema relacionado con las parejas o el matrimonio, repercute en el bienestar social e individual.

Es un hecho que la población que se divorcia o separa en México ha crecido de manera alarmante a lo largo de los años, tal como lo podemos ver en la Tabla 1 que muestra datos del Instituto Nacional de Geografía y Estadística (INEGI, 2008).

### Relación divorcios-matrimonios, 1970 a 2007

(Por 100 matrimonios)

Año	Relación divorcios - matrimonios
1970	3.2
1980	4.4
1990	7.2
2001	8.6
2002	9.8
2003	11.0
2004	11.3
2005	11.8
2006	12.3
2007	13.0

FUENTE: Para 1970 y 1980: **INEGI. Cuaderno No. 1 de Población.** Aguascalientes, Ags., 1989.  
Para 1990 a 2007: **INEGI. [Estadísticas de Nupcialidad.](#)**

Fecha de actualización: Jueves, 09 de Octubre de 2009

De acuerdo al INEGI (2007), en 1970 el 3.2% de los matrimonios se divorciaban; en el año 2001, el 8.6% de los matrimonios terminaban en divorcio y actualmente, en el último censo poblacional registrado hasta el 2007, se reportó un incremento todavía mayor, el 13% de de las parejas se divorcia o separa.

Estos datos pueden implicar que los conflictos de la vida de pareja están siendo cada vez más difíciles de sobrellevar, ocasionando mayor disfunción familiar y en consecuencia, repercusiones en el desarrollo psíquico y emocional de los hijos.

Es inevitable que en la pareja se presenten fricciones por alguna diferencia, y como señala Minuchin (1999, pág. 89), "lo importante en esos momentos es la capacidad de adaptación para hacer frente a demandas contextuales modificadas, pero en algún momento tiene que quedar elaborada una estructura que constituya la base de las interacciones de los cónyuges".

Jung (1984) propone que existen elementos que unen o separan a una pareja, y es necesario trascender el conflicto para poder alcanzar la etapa de la individuación a través del matrimonio. El amor verdadero es maduro e implica la expansión de la propia conciencia. Éste sólo existe cuando una persona conoce a la otra y comienza a tratarla como la persona que realmente es, como un ser humano, y deja de exigirle que se comporte como "él o ella piensa" que debe de ser.

La insatisfacción marital se deriva básicamente de la primera etapa del desarrollo humano (antes de los 36 años), debido a la necesidad que tiene la persona de individualizarse. Este proceso involucra excluir al otro a fin de construir un ego sólido, situación que conduce al conflicto y a la confrontación, por lo que es necesario trascenderla a través del diálogo y la negociación, así como del disfrute de las áreas que no se encuentren polarizadas.

A través del logro de lo anterior, se podrá alcanzar la etapa de la individuación en el matrimonio; estado en el que prevalece la unión y la integración de las diferencias entre la pareja y el contacto pleno con el “Sí-Mismo” o ser total de cada uno de ellos.

Koch (1985) describe cómo en la interacción diaria de la pareja, cada uno de los miembros se encuentra en la necesidad de emplear estilos de comunicación específicos para establecer en su relación formas de lidiar con los conflictos, pero a veces las parejas entran en conflictos circulares sin poder lograr salir de ellos y la psicoterapia puede ser una opción para encontrar nuevas formas de solucionar sus problemas y dan la oportunidad de descubrir nuestra verdadera naturaleza.

## **2.1 FUNCIÓN DEL CONFLICTO EN LA PAREJA**

El conflicto es un proceso el cual tiene su origen en las necesidades no satisfechas de una o ambas partes de la pareja.

Contiene los siguientes elementos: desconfianza, incomunicación, temores, malentendidos, ruptura del tejido social entre otros. El no afrontar o no resolver el problema lleva a la crisis que puede en algunos casos incluso tener manifestaciones violentas.

La resolución de un conflicto no implica que no surjan otros, ya que en la medida que la vida sigue su curso, en la cual las personas interactúan y crecen, seguirán apareciendo conflictos que ofrecen oportunidades para avanzar o retroceder, de acuerdo con las formas de afrontarlos y resolverlos. (Coria, 1995).

Ables y Brandsma, (1977), en algunas investigaciones han abordado el estudio de diversos conflictos en la vida de pareja y concluyen que el matrimonio puede ser concebido como una constante confrontación entre dos personas que poseen intereses a veces similares, pero con frecuencia en conflicto.

Además, coinciden en que éste es necesario y fundamental dentro de cualquier relación íntima, ya que funciona como un mecanismo de adaptación y de crecimiento, aún cuando cada pareja lo enfrente de un modo diferente.

Sin embargo, estas investigaciones no abordan de manera detallada y exclusiva a la teoría Jungiana para explicar los conflictos de pareja. En cambio, el conflicto en la teoría Jungiana es visto como un gran tesoro, ya que permite la transformación e individuación del ser humano a partir de la integración en la conciencia de aquellos aspectos inconscientes que le eran desconocidos y que el sufrimiento impulsa a trascender, y por lo tanto puede ser una manifestación psíquica sana en donde el individuo está tratando de encontrar su propio equilibrio.

Las crisis aparecen cuando el individuo entra en un cambio psicológico y necesita un ajuste, una nueva adaptación, debido a la revisión de sus valores, ya que lo que antes tenía sentido para él, lo pierde debido a su proceso evolutivo.

Cuanto más intenso es el conflicto, más urgente es la necesidad de conexión del consciente y el inconsciente del individuo.

El matrimonio limita la libertad individual en varios sentidos, y por eso su existencia solo se explica si éste tiene ventajas importantes para el individuo. Se han hecho varios estudios antropológicos acerca del matrimonio tratando de entender el origen de éste (Mair,1972). Por ejemplo, la necesidad de protección biológica podría explicar el matrimonio debido a la vulnerabilidad que existe en las etapas tempranas del alumbramiento, que posteriormente ya no depende del padre biológico sino de otros hombres o mujeres cercanos.

Cuando se empezó a instituir el matrimonio, había intereses como la transmisión de la propiedad, el linaje, la organización doméstica, la producción económica, la legalización de la sexualidad y los valores religiosos entre otros. Pero al parecer, el factor inicial que lo provocó fue el tamaño de la sociedad, ya que el matrimonio permitió la organización, alimentación y defensa de la sociedad; mientras que tener

diferentes parejas provocaba que la población se volviera muy numerosa y dispersa (Mair, 1972).

Por lo general, una pareja empieza una relación con gran entusiasmo, en un estado de enamoramiento, con un gran impulso sexual y proyectando rasgos positivos sobre el otro, y aunque varios elementos para elegir a la pareja son conscientes, otra gran cantidad de ellos son inconscientes. En la relación de pareja cada uno de sus miembros proyecta en el otro elementos inconscientes con base en su historia individual, y trata de buscar en su pareja la realización de sus anhelos, sin saber que lo más probable es que el otro también tenga rasgos oscuros inconscientes que son los que tienen mayor fuerza en la elección de pareja y en el enamoramiento. Estos rasgos inconscientes son los que justamente aborda la psicoterapia Junguiana con el fin de hacerlos conscientes (Sanford, 1980).

La mayor parte de las parejas se unen debido a las necesidades recíprocas o complementarias (Estrada, 1982), situación que rara vez llega a ser armónica en forma total y mucho menos perfecta. Necesariamente aparecerán conflictos y luchas de poder que entorpecerán la relación y la manera en como se resuelvan estos conflictos determinará la duración, éxito o fracaso de la pareja.

Con el transcurso del tiempo, la intimidad, el poder, la rutina, la sexualidad, el medio ambiente, los hijos, las obligaciones, los conflictos, las crisis económicas y personales, las infidelidades, etc. son situaciones que provocan que las proyecciones iniciales sobre la pareja empiecen a transformarse y comienza la desilusión de la pareja (Estrada, 1982). Termina el estado alterado de consciencia en el que se está durante el enamoramiento y cambia la percepción de la realidad con respecto a la pareja. Se retiran algunas proyecciones iniciales y otras permanecen, por lo que las personas ya no se sienten tan perfectas frente al mundo y frente al otro. Se empieza a ver a la pareja con todos sus defectos y comienzan a formarse nuevas proyecciones, sólo que esta vez son más negativas que positivas. Generalmente, se atribuyen



a la pareja defectos amplificadas con el fin de justificarnos ante nosotros mismos, y se rechazan los aspectos negativos que empezamos a descubrir en nosotros.

Si estos conflictos no pueden resolverse, la pareja puede caer en un conflicto circular, co-dependiente y enfermo que incluso puede durar toda la vida, lo que ocasiona la consecuente patología de cada uno de sus miembros, así como de la familia, o bien se acaba disolviendo la relación. Estrada (1982) dice que muchas veces permanecen juntos a pesar de que lo más sano sea la separación, ya que sus miembros están muy enfermos, debilitados o asustados para hacer algo acerca de sus problemas y relaciones de dependencia malsana con los otros.

También es posible que en este proceso, la pareja encuentre nuevas formas de acomodo y adopte dinámicas enfermas con el fin de no transformarse y detener el proceso de crecimiento personal y de la pareja

Además, con frecuencia ocurren cambios en los roles masculinos y femeninos, lo que provoca que tanto hombres como mujeres comiencen una revisión de su propia identidad de género con el fin de entender su postura actual.

Esta situación en la pareja puede ser muy desagradable, sin embargo, también puede brindar a los individuos la posibilidad de ampliar su conciencia y de transformarse. Los conflictos de pareja son muy complejos debido a la gran cantidad de factores que influyen en ellos, y al hecho de que la pareja es una entidad en continuo proceso de transformación y desarrollo.

Las relaciones en la pareja están determinadas por diferentes procesos psicológicos y por factores sociales, familiares y culturales que presionan con sus demandas y que a veces dificultan su ajuste adecuado. Del mismo modo, la pareja se ve afectada por etapas críticas y por el nivel de desarrollo de cada uno de sus miembros.

La psicoterapia de pareja puede ser útil durante los procesos conflictivos que atraviesa la pareja a través de ayudar a las personas a entender cuáles son los principales factores que están influyendo en su proceso, con el fin de hacerlos conscientes para mejorar su relación y alcanzar más auto conocimiento e individuación.

La psicoterapia originalmente tenía un enfoque individual, pero se ha comprobado que en el caso de los conflictos familiares o de pareja, los mejores resultados se obtienen del tratamiento conjunto o grupal, ya que así emergen más rápidamente los conflictos e interacciones dinámicas. Sin embargo, cuando los conflictos son originados por razones neuróticas o psicóticas de alguno de sus miembros, es adecuado indicar el tratamiento individual además de la terapia conjunta, a pesar de que no se debe responsabilizar de la disfunción a sólo uno de los miembros, ya que la pareja es un sistema social en miniatura. Se tienen que considerar ambos: pareja e individuo. (Estrada, 1982).

En la teoría Jungiana se proponen conceptos que permiten entender al paciente con profundidad y desde diferentes ángulos. Éste conocimiento es transmitido al paciente con el fin de que sea más consciente de sus características psíquicas, las cuales no le son tan evidentes y le están impidiendo tener un adecuado funcionamiento en su vida cotidiana.

A pesar de que el presente trabajo está enfocado principalmente a la psicoterapia de pareja, la teoría Jungiana también se puede aplicar para entender otras relaciones de pareja como: padres – hijos, socios laborales, y relaciones filiales entre otras. La psicoterapia de pareja favorece el desarrollo individual de cada uno de los miembros de la pareja, lo que beneficia a todos los miembros de la familia. Con frecuencia los problemas psicológicos tienen su origen desde la infancia y en la mayoría de los casos dichos problemas provienen de una disfunción familiar que se origina por los problemas psicológicos personales de los padres y de su relación de pareja.

## 2.2 ETAPAS DE LA PAREJA

Varios autores han descrito distintas etapas de la pareja y diferentes situaciones que se dan en cada una de ellas. La clasificación de estas etapas es importante, ya que por lo general los conflictos con frecuencia están determinados o influidos por la etapa en la cual se encuentra la pareja, y el conocimiento de estas etapas por parte del terapeuta facilitará el diagnóstico, pronóstico y tratamiento a seguir.

A continuación se describen diferentes clasificaciones, y se podrá observar que aunque éstas no son iguales, coinciden entre ellas en varias etapas básicas como: Enamoramiento (selección de pareja), Matrimonio (transición, establecimiento de reglas y límites), Paternidad (llegada y educación de los hijos), Reencuentro (cuando los hijos dejan la casa), Vejez (pérdida de aptitudes físicas). Cabe señalar que los límites entre cada etapa no son precisos y sus fronteras tampoco, así como la duración de ellas puede variar en cada pareja.

**2.2.1 Pollack** (1965) consisten en cuatro etapas en su ciclo vital:

1. Antes de la llegada de los hijos
2. La crianza de los hijos
3. cuando los hijos se van
4. después de que los hijos se van

**2.2.2 Dubai** (1971, citado en Rollins y Cannon 1979) las clasifica en ocho etapas:

1. Parejas casadas (todavía sin hijos)
2. Familias con bebés (el hijo mayor es de treinta meses o menos) – atención al desarrollo del bebé o los bebés. Ajuste al nacimiento del primer hijo.

3. familias con hijos preescolares (hijo mayor de treinta meses a seis años)
4. familias con hijos en escuela (hijo mayor de seis a trece años)
5. familias con adolescentes (hijo mayor de trece a veinte años)
6. familias como centro de lanzamiento (desde que el primer hijo se va, hasta que el último deja el hogar ).
7. familias con padres en la edad mediana ,(período del nido vacío)
8. envejecimiento de la familia

### **2.2.3 Barragán (1980) describe 6 etapas por las que pasan las parejas:**

#### **I. SELECCIÓN.**

Su duración es muy variable. Por lo general, la pareja se elige para satisfacer necesidades personales. Muchas parejas dicen que la base de su selección fue el enamoramiento, pero en él intervienen varios factores, como apariencia física, recuerdos, asociaciones, proyecciones, juicios de otras personas importantes, poder, capacidades intelectuales y afectivas. Además, el enamoramiento no significa que la persona pueda vivir en armonía con el ser amado por el resto de su vida.

#### **II. TRANSICIÓN Y ADAPTACIÓN TEMPRANA.**

Su duración aproximada es del primero al tercer año de unión. Una vez hecha la selección, los integrantes de la pareja joven se enfrentan a la tarea de adaptarse a un nuevo sistema de vida con hábitos, demandas y satisfacciones de su cónyuge diferentes a los que cada miembro de la pareja tenía en su familia de origen.

Este proceso tiene lugar simultáneamente con la necesidad de crear y definir límites con la familia de origen, básicamente con los padres. En este período, es frecuente la intromisión excesiva de los padres, a veces por inseguridad de la pareja o por

necesidad de ayuda económica, y les es difícil a los jóvenes independizarse adecuadamente.

### **III. REAFIRMACIÓN COMO PAREJA Y PATERNIDAD.**

Su duración aproximada es entre el tercero y el octavo año de casados. En esta etapa es en la que con mayor frecuencia aparecen dudas serias sobre lo adecuado de la selección del cónyuge. La resolución de estas dudas conduce a una reafirmación de la estabilidad de la pareja o a una certeza de que lo más adecuado para la futura felicidad es la separación y el divorcio.

También en esta etapa, la mayor parte de las parejas deciden ser padres, lo cual trae tanto satisfacciones como presiones por la nueva responsabilidad. Es frecuente que con el nacimiento de los hijos haya pérdida de intimidad en la pareja. Los límites de la pareja están mejor definidos en esta etapa, sobre todo en relación a los padres de los cónyuges, pero la relativa solidez lograda en este aspecto se pone a prueba con la aparición de amigos y amantes potenciales. Por mucho, es en esta etapa en donde son más frecuentes los celos en relación a amistades y cuando los límites son más frecuentemente violados por amistades.

En esta época los esposos se ausentan del hogar por estar con sus amigos, o las esposas descuidan sus deberes por estar con sus amigas. Los pleitos abundan debido a esto, y si combinamos todo con las dudas acerca de la selección del cónyuge característico de esta etapa, es posible que surgen los primeros triángulos amorosos con aventuras extramaritales o bien amantes bien definidos.

Con frecuencia en esta etapa es cuando las parejas disfuncionales comienzan a utilizar a los hijos como mecanismos de evasión, los cuales consisten en involucrar a los hijos en sus problemas o bien, usarlos como separadores (Minuchin, 1999). Es en éste tiempo donde las manifestaciones de cariño y las relaciones sexuales sufren grandes variaciones en lo que se refiere a la intensidad en el placer y la satisfacción.

#### **IV. DIFERENCIACIÓN Y REALIZACIÓN.**

Su duración aproximada es entre los ocho y 15 años de unión. Esta etapa se caracteriza por un proceso de diferenciación que se inicia con la consolidación de la estabilidad del matrimonio y la terminación de las dudas acerca de la elección del cónyuge. Con frecuencia, las dudas de la etapa anterior se continúan y se exacerban en las fases tempranas de este período; sin embargo, su resolución trae consigo que la pareja se establezca y con esto se presenta la oportunidad de lograr un mayor desarrollo y realización personal. En este proceso de logro de realización personal, la pareja puede tener muchos conflictos, especialmente de dos tipos:

A..Diferencias en el ritmo de crecimiento de los esposos, especialmente cuando éstas se originaron por una carga desigual de las obligaciones frente a los hijos. Con frecuencia las madres, por tener mayores obligaciones con los niños pequeños, pueden tener sentimientos de envidia hacia las carreras de sus esposos, particularmente si el éxito de éstos se enfoca como mérito exclusivo de él y no se le da ningún crédito a ella. El resentimiento que esto suscita puede provocar la formación de alianzas madre-hijos que pueden ser más o menos hostiles en contra del padre, con todas las implicaciones que esto tendría en el desarrollo individual de estos niños.

B. El otro tipo de conflicto en el logro de la realización personal, consiste en las diferencias en la forma o método de alcanzar el éxito personal. Por ejemplo, los conflictos sobre si la esposa debe trabajar o ser ama de casa, administradora del hogar y educadora de sus hijos. Es obvio que el desarrollo individual de los niños será diferente según el curso que se siga.

En la intimidad se observa que ésta se profundiza notablemente en los matrimonios exitosos; mientras que en los fallidos, es en esta época cuando surge un alejamiento gradual y progresivo entre la pareja (Cuber, 1966)

#### **V. ESTABILIZACIÓN.**

Su duración es entre los 15 y 30 años de unión. Ocurre habitualmente cuando la pareja tiene entre 40 y 60 años de edad y se presenta en ambos miembros la etapa de transición de la mitad de la vida. Esta etapa se caracteriza por la búsqueda del equilibrio entre las aspiraciones y los logros, surgen cuestionamientos existenciales y la búsqueda del sentido de vida. Esta etapa puede llevar a un proceso de arreglo de prioridades que finalmente conduce a una estabilización del matrimonio.

Los conflictos importantes que pueden surgir en esta etapa giran básicamente alrededor del hecho de que los miembros de la pareja tienen valores diferentes, lo cual implica diferentes apreciaciones y evaluaciones del éxito logrado y de lo que aún hace falta en términos de aspiraciones futuras. Al mismo tiempo, en esta fase se suele tener hijos adolescentes y o adultos jóvenes, en proceso de separarse de los padres.

Los problemas con los hijos causan diversos conflictos emocionales, ya que a veces los padres reviven su propia adolescencia. Los padres tienden a entrar en regresión, o bien tienen miedo de la partida del hijo y lo detienen en afán de prolongar una etapa y su propia juventud.

También puede existir atracción sexual hacia los hijos. El padre o madre puede rivalizar con los hijos y acrecentar sus complejos de minusvalía. Los padres dejan de ser idealizados por los hijos y éstos en su intento de separación pueden compararlos, haciéndolos sentir menos. Otras personas empiezan a ser más importantes que los propios padres. Los hijos crecen, cambian, se separan y se van, y con ello, los padres pueden experimentar miedo de la pérdida de juventud y vitalidad, si es que no han encontrado un sentido de vida propio.

Los matrimonios que más se oponen a la separación y más sufren este proceso, son aquellos que desde un principio involucran a los hijos en sus conflictos. Un gran número de este tipo de parejas se divorcia inmediatamente después de la salida del último hijo.

En cuanto a los límites, la pérdida de la juventud hace que muchas personas de esta edad busquen compensaciones en aventuras extramaritales con personas más jóvenes debido a la pérdida del atractivo y de las habilidades físicas que pueden activar viejas dudas sobre la selección de cónyuge. Esto con frecuencia lleva a triángulos amorosos o a relaciones extramaritales, habitualmente con personas más jóvenes.

Sin embargo, hacia el final de esta etapa los límites se hacen extraordinariamente estables, salvo casos de crisis, tales como enfermedades graves, muertes o cambios bruscos en los equilibrios del poder y la intimidad. También la pareja puede estar gradualmente amenazada por el proceso de envejecimiento y abuelos o familiares adultos importantes, y a veces la muerte y la soledad son acrecentadas por una crisis de edad, por lo que se experimenta sentimientos de pérdida y tristeza.

## **VI. VEJEZ.**

Comienza después de 30 años de unión. En esta etapa hay un enfrentamiento con la soledad y la muerte. Los principales temas son la vejez, la pérdida de capacidades físicas e intelectuales, la soledad por la partida de los hijos y las muertes graduales de parientes y amigos, y el rechazo que en el mundo occidental existe hacia los ancianos. Todos estos puntos representan fuentes de estrés para la pareja y aunque no son constantes experimentan angustia y necesidad de apoyo y afecto.

También la jubilación provoca estrés y la experiencia de ser desplazado por personas más jóvenes. Cualquiera que sea la fuente de tensión de la pareja, en esta época tienen mucha necesidad de apoyo y cariño uno del otro, e irónicamente es en este tiempo cuando sucede la muerte de uno de ellos y priva al otro de lo que más necesita, por lo que uno de ellos tendrá que enfrentar la aguda y desconocida soledad de la viudez. En esta etapa es frecuente la reactivación de viejos miedos de abandono, pérdida de autoestima frente a la soledad real o fantaseada, pérdida o disminución de la sexualidad y



del atractivo físico. A esta etapa se le llama “Síndrome de Nido Vacío”, debido a la depresión y al aislamiento que experimenta la pareja cuando los hijos se van y ha terminado la etapa de crianza. La biología declina y hay cambios sociales y familiares importantes, como nuevos miembros en la familia, la muerte de la generación anterior, conflictos con las nuevas generaciones, problemas económicos de los hijos que inician una nueva familia, tendencia a repetir lo pasado y añorar lo perdido, quedar cara a cara con el viejo compañero y la búsqueda de dignidad entre otras.

En la clasificación de Barragán (op. cit.) las cuatro primeras fases corresponden a las del desarrollo individual, las cuales identificó como ingreso a la vida adulta, transición y asentamiento. Barragán considera que en la quinta fase, se da una reestructuración de prioridades que conduce a una estabilización de ambos y del matrimonio; sin embargo, este equilibrio no siempre se da, y si sucede es después de una serie de crisis que pueden poner en riesgo el matrimonio.

La sexta etapa enfatiza el enfrentamiento con la vejez, la soledad y la muerte, y se asocia con la pérdida de aptitudes físicas debido a la edad de los cónyuges; pero cabe señalar que se produce un fortalecimiento en la pareja. Además, planteó tres dimensiones básicas alrededor de las cuales se resume la interacción que constituye a una pareja como unidad observable, las cuales son:

- ❖ Límites
- ❖ Intimidad
- ❖ Poder

**2.2.4. Haley** (1980) describe 6 etapas similares:

1. Período de galanteo.
2. El matrimonio y sus consecuencias.
3. El nacimiento de los hijos.
4. El matrimonio del periodo intermedio.
5. El destete de los padres.
6. El retiro de la vida activa y la vejez.

### **3.2.5. Estrada** (1982) también plantea 6 etapas:

1. El desprendimiento
2. El encuentro
3. Los hijos
4. La adolescencia
5. El reencuentro
6. La vejez por la monotonía que representa el proceso de estabilización. Empieza el climaterio y empiezan a morir los cónyuges.

Así mismo, divide a cada una de las fases en cuatro áreas o dimensiones básicas:

- ❖ Área de identidad
- ❖ Área sexualidad
- ❖ Área de economía
- ❖ Área del fortalecimiento del yo.

**2.2.6. Scarf** (1987) describe los estados del ciclo marital como un movimiento que va de la idealización de una pareja joven que está cegada por el enamoramiento y en la cual existen muchos sentimientos positivos, a una decepción, des-idealización y desencanto, en donde se descubre que la

persona que se creía perfecta no es lo que se pensaba. De allí la pareja pasa a una etapa de productividad, en donde el tiempo se enfoca en ser padres y en el desarrollo profesional. Posteriormente, existe una redefinición y se produce la partida de los hijos. Las reglas que se tenían como padres y como esposos cambian, y finalmente viene la reintegración, en donde hay un cambio hacia la empatía, el acompañamiento y el compartir entre los esposos.

Todos los autores citados a excepción de Scarf (1987), tienen un criterio cronológico para clasificar las fases de la pareja. En cambio, él propone cinco diferentes etapas y maneras a través de las cuales se relacionan las parejas, las cuales dependen del éxito o fracaso que haya tenido cada uno de los integrantes en su proceso de separación e individuación, y son las siguientes:

I. INTEGRADOS.- Este nivel es el ideal debido a que no existe una fuerza conflictiva entre el deseo de autonomía vs. el de acercamiento.

II. TOLERANCIA DE LA AMBIVALENCIA.- En este nivel cada persona es capaz de contener y tolerar, así como, de tomar consciencia del conflicto interno. La persona tolera la ambivalencia de su deseo de estar cerca y a la vez separada de su pareja, y lo resuelve sin tener que externalizarlo en una pelea con su compañero o compañera.

III. SEPARACIÓN CONSCIENTE.- En este nivel la persona está consciente de que su pareja le está proyectando su propia problemática y viceversa; pueden experimentar un *insight* de lo que están haciendo. Aquí empieza la consciencia del dilema al que se están enfrentando entre su propia identidad y la del otro.

IV. IDENTIFICACIÓN PROYECTIVA.- En este nivel se da una necesidad de separación con el fin de individualizarse, y a la vez hay una identificación con la pareja. Se da acercamiento e intimidad, pero el problema es que la pareja no pueden expresar estas dos necesidades simultáneamente; el conflicto de acercarse y a la vez separarse para la individuación, provoca que la pareja proyecte en el otro la parte del conflicto que le parece más difícil y negativa.

V. PARADOJA.- Este es el nivel más primitivo en el que el individuo se encuentra imposibilitado para tener una identidad propia; se acerca a una pareja para ser absorbido por ella y perder su identidad; es un ser totalmente dependiente.

**2.2.7. Kerchaw (1992)** plantea las siguientes etapas:

1. Romance
2. Desilusión
3. Conflicto
4. Reorganización, donde se forman percepciones más realistas acerca del otro (Estos cuatro procesos se dan en la primera fase de la pareja, antes de que lleguen los hijos).
5. Expansión. Cuando se incorporan nuevas personas a la relación (hijos).
6. Contracción. Cada vez que un hijo deja el hogar, los padres deben de contraerse como pareja.
7. Estabilización. En donde resuelven sus conflictos y trabajan juntos por la relación.
8. Años fecundos. Los cuales vienen después de sobreponerse a los conflictos. Esta etapa puede ser una de las etapas más satisfactorias en la vida conyugal.

Kerchaw (op. cit.) menciona que no es raro que una pareja oscile entre una etapa y otra hasta alcanzar la estabilización, y una vez estabilizada la relación disminuye la recirculación por las etapas anteriores.

### **2.3 OTROS ELEMENTOS IMPORTANTES EN EL DIAGNÓSTICO DE LA PAREJA**

Además de describir a las parejas en función de las etapas por las que atraviesa, es posible describir su funcionamiento a través de las siguientes características:

- Capacidad para reconocer y resolver problemas.
- Intensidad y calidad de la comunicación.
- Nivel de autonomía.
- Presencia o ausencia de problemas psicopatológicos.
- Sexualidad (satisfacción, infidelidad, impotencia, etc).
- Desprendimiento adecuado de la familia nuclear.
- Intereses compartidos.
- Reproducción.
- Área Económica.
- Responsabilidades y división del trabajo.
- Patrimonio.
- Área social.
- Límites.
- Familias Compuestas.
- Intimidad.
- Poder.

### **2.4 EL PODER EN LA RELACIÓN DE PAREJA**

El poder, en particular, es uno de los elementos que más influye en la dinámica de las parejas. Los miembros de la pareja empiezan a probar su poder en distintas áreas, como la administración del dinero, la autoridad sobre los hijos, las decisiones sobre las diversiones o visitas.

Las parejas con problemas de poder pueden llevar a la resolución del conflicto original, en cuyo caso, los pleitos y discusiones serán positivos y funcionales desde el punto de vista del desarrollo de la pareja; o puede ser que por diversos mecanismos de evasión, como ver televisión, quedarse callado, salirse de la casa, la pareja no resuelva estos conflictos, en cuyo caso las peleas pueden multiplicarse sin resolver nada, o bien la pareja deja de discutir, lo que provoca resentimientos y rencores que repercuten con frecuencia sobre los hijos en etapas posteriores.

Las peleas y discusiones sin resolución del conflicto son consideradas como negativas y disfuncionales desde el punto de vista del desarrollo de la pareja (Minuchin, 1970). Por ello, la resolución de conflictos en los pleitos es de crucial importancia para el desarrollo de la pareja. Estos conflictos son uno de los temas principales en la terapia de parejas, ya que con frecuencia la labor del terapeuta consistirá en descubrir los mecanismos que interfieren con la resolución del conflicto, y las diversas maneras de evitar estos mecanismos de interferencia.

Las formas y patrones de poder en las parejas pueden dar lugar a tres tipos de relaciones de acuerdo con Berman y Liff (1975):

#### **3.4.1 LA RELACIÓN SIMÉTRICA**

Esta es una relación entre dos personas con los mismos tipos de conducta. Ambos esperan dar y recibir, y ambos dan y reciben órdenes. Este tipo de relación reduce al mínimo las diferencias de poder entre las dos personas. Los cónyuges tienen esencialmente los mismos derechos y obligaciones, y los problemas más frecuentes que se suscitan en este tipo de relación son los que se refieren a la competencia.

### **3.4.2. LA RELACIÓN COMPLEMENTARIA**

La conducta entre los dos es diferente. El matrimonio con este tipo de relación es el que con mayor frecuencia se describe como matrimonio tradicional. Uno de los miembros predomina y manda y el otro se somete y obedece. Este tipo de relación aumenta al máximo las diferencias y aunque la conducta evocada y exhibida por ambos miembros es diferente en estos casos, satisface las necesidades de los dos. También tiene la ventaja de desarrollar menos competitividad que los otros dos tipos. La desventaja de este tipo de relación es el enojo y el resentimiento que provoca en la persona que se somete y obedece.

### **3.4.3. LA RELACIÓN PARALELA**

Los esposos alternan entre relaciones simétricas y complementarias de acuerdo a contextos diferentes y situaciones cambiantes. Pueden darse mutuo apoyo y pueden competir sanamente. De acuerdo con Lederer (1968), ésta es la relación más deseable para nuestra cultura.

## **3.5. OTRAS DINÁMICAS DE RELACIÓN**

Ackerman (1961) clasifica a las parejas en cinco tipos en función de la dinámica de su relación:

### **3.5.1. RELACIÓN HABITUADA AL CONFLICTO**

Este matrimonio se caracteriza por tener controles rígidos y por experimentar tensión y conflicto. La relación es altamente insatisfactoria, sin embargo, los cónyuges están unidos por miedo a la soledad, por un falso sentido del poder, y por mantener un constante ataque mutuo para herir al otro.

### **3.5.2. RELACIÓN DESVITALIZADA**

Este matrimonio se caracteriza por expresiones aisladas de insatisfacción debidas a intereses y actividades diferentes en los miembros de la pareja. Este tipo de interacción se caracteriza por apatía y frialdad. El conflicto, aunque abiertamente no existe, se encuentra remplazado por falta de vitalidad y entusiasmo. Ocasionalmente hay compañerismo, pero la conservación de este tipo de matrimonio proviene de principios morales, legales, razones económicas, por lo hijos o por cuestiones sociales convencionales.

### **3.5.3. RELACIÓN PASIVA**

Este tipo de matrimonio es razonablemente satisfactorio para ambos, ya que comparten ciertas áreas de intereses, pero existe también una interacción distante. Los contactos interpersonales son con personas fuera de la relación, así como, los intereses de ambos. Los cónyuges por lo general piensan que así son la mayoría de los matrimonios y hay una cierta complicidad y apoyo mutuo en la relación.

### **3.5.4. LA RELACIÓN VITAL**

Esta relación es excitante y satisfactoria; además, es extremadamente importante para ambos la crianza de los niños, el trabajo, etc. Los cónyuges trabajan juntos con entusiasmo. El otro es visto como indispensable para el goce de cualquier actividad. Este matrimonio, a pesar de tener conflictos ocasionales, es básicamente una unión enormemente satisfactoria y una fuerza estabilizadora en el crecimiento del individuo.

### **3.5.5. RELACIÓN TOTAL.**

En términos de grado de acercamiento, este matrimonio es similar al anterior, pero contiene más facetas. En él, todas las actividades son compartidas y el otro es indispensable para todo. Este tipo de relación es raro, pero posible y deseable. No hay que confundir este tipo de relación con las relaciones de



codependencia, ya que en ésta los miembros de la pareja han logrado una consciencia desarrollada y ambos han evolucionado a través de ella.

### **3.6. POSIBLES CONSECUENCIAS DE LA DINÁMICA DE LA PAREJA**

Los conflictos y confrontaciones de la pareja pueden llevar a diferentes situaciones dependiendo de la capacidad de la pareja para resolver los problemas. 111

El rumbo que tomará cada relación puede ser desde la evolución personal y de la pareja, hasta la violencia física o psicológica y la ruptura de la relación.

A continuación se describirán algunas de ellas:

#### **3.6.1. EL CAMINO DEL DESARROLLO**

El proceso y los cambios, habitualmente provocados por crisis, conducen al crecimiento y al desarrollo del potencial de la pareja. Cada uno de los miembros se enriquece a través de la confrontación y convivencia lo cual lo lleva a un crecimiento individual, así como a una madurez e integración de diferentes aspectos de su personalidad.

Esto a su vez lleva a la pareja a una dinámica sana y vital que le permite a la pareja seguir evolucionando.

#### **3.6.2. CONFLICTO CIRCULAR**

Aquí los miembros de la pareja proyectan en el otro todos los aspectos negativos y adoptan una posición de víctima. De esa manera, la pareja se libera de toda responsabilidad, ya que acusa al otro de ser el causante de los problemas y evita así confrontar sus propios defectos. La pareja, al sentirse atacada, responde a su vez con ataques y así se establece un conflicto circular compuesto por acusaciones mutuas. Este conflicto circular impide el avance de la pareja, pues ambos gastan sus energías en atacarse y defenderse.

### **3.6.3. ESTANCAMIENTO**

Si una dinámica de conflicto circular no se resuelve en corto plazo, la pareja puede caer en un estancamiento más o menos permanente, el cual de dependiendo de a las características de los sujetos los llevará a un estado de conformidad y desvitalización.

En estas situaciones, lo mejor que puede suceder es que se llegue tarde o temprano a la ruptura de la relación.

### **3.6.4. RUPTURA**

La ruptura de la relación, como consecuencia del estancamiento, sobreviene debido a la incapacidad de los cónyuges de enfrentarse a aspectos de su personalidad que les resultan inaceptables. Cuando éstos vuelven a establecer una relación de pareja en el futuro, la mayoría de las veces tendrán que volver a enfrentar conflictos semejantes a los que antes no lograron resolver y continuarán en el conflicto desde el punto donde lo habían interrumpido.

En resumen, todos los conflictos de pareja son en esencia conflictos de él con él y de ella con ella. La mayoría de las parejas que llegan a terapia, lo hacen después de un tiempo de estar en un estancamiento del cual no han podido salir por sí mismos o ante la inminencia de la ruptura.

## **ALCANCES Y LIMITACIONES**

Gracias a Jung existe una gran cantidad de material que nos permite una mejor comprensión del ser humano, ya que a través de su teoría podemos entender el significado de muchos aspectos de la vida relacionados con patologías físicas, psicológicas, situaciones, síntomas, sueños, pensamientos y fantasías, los cuales tienen un sentido y significado, el cual al entenderlo, nos da una amplia visión de la dinámica de personalidad del ser humano.

Para Jung, el sentido de la vida era la Individuación, el cual es un proceso de evolución psicológica y su objetivo es liberar al Self o Sí-mismo de las falsas envolturas de la persona, así como de las enormes fuerzas que ejercen las imágenes del inconsciente. (Jung, 1997)

Para él esto representaba llegar a alcanzar la singularidad o individualidad más íntima, última e incomparable que el sujeto pudiera ser. Llegar a ser uno mismo, a integrar la totalidad, la realización del Self o Sí-mismo, llegar a la autorrealización y trascendencia.

Para poder lograr esto, uno tiene que ampliar la consciencia; irse conociendo cada vez más; arrancando máscaras, integrando sombra, cuestionando, reflexionando, haciendo alma. Poder ver la importancia de no quedarnos en esquemas antiguos, en formas estereotipadas. Romper nuestras propias estructuras para atrevernos a descubrir las otras formas en nosotros y ampliar nuestro potencial y consciencia, para lo cual la pareja también brinda una enorme oportunidad de autoconocimiento debido a la constante confrontación, porque a través de ella podemos ir ampliando nuestra consciencia e ir integrando aspectos de nuestra personalidad que antes teníamos inconscientes.

Por otro lado, la relación de pareja se puede describir ser como una constante convivencia y confrontación entre dos personas, las cuales pueden tener intereses no similares, pero con frecuencia en conflicto, ya que es inevitable que la pareja entre en fricciones. Si los conflictos no pueden resolverse, la pareja puede caer en conflictos circulares o codependencia, ocasionando la consecuente patología de cada uno de los miembros de la pareja, o bien, acaban separándose en el mejor de los casos.

También la pareja puede verse afectada por etapas críticas del proceso de pareja y por el desarrollo individual de cada uno de ellos.

Otro aspecto importante, es que cuando no se pueden resolver los conflictos, la pareja puede entrar en una relación enferma causando una disfunción familiar que va a tener repercusiones en el desarrollo psíquico y emocional de sus hijos, y es muy importante atender esto, debido a que con frecuencia los problemas psicológicos tienen su origen en la infancia.

Debido a todo esto, es muy importante que como psicoterapeutas, podamos ayudar a las parejas a entender cuales son los principales factores que están influyendo en sus conflictos y ayudarlos a trascenderlos, con el fin de mejorar su relación y alcanzar más autoconocimiento, individuación y trascendencia; y por eso en este trabajo es muy valiosa la utilización de la teoría Junguiana para poder brindarles mejores herramientas de diagnóstico y tratamiento a través de la impartición de un taller.

El taller pretende brindar la posibilidad de revisar los conceptos de la teoría Junguiana, así como de las diferentes etapas de la pareja, para poder aplicar los conocimientos en la práctica.

Así mismo, busca encontrar como finalidad terapéutica, el entender el sentido de los síntomas, el “para qué”, ya que lo importante no es sólo resolver el conflicto, sino encontrar un punto de transformación. Es necesario trascender el conflicto para poder alcanzar la etapa de la individuación a través de la relación

de pareja. Por lo tanto, el conflicto en la teoría Junguiana es visto como un gran tesoro porque permite la transformación del individuo.

También es posible aplicar los conocimientos adquiridos, en el tratamiento de diferentes tipos de relación y no sólo de parejas convencionales, es decir, relaciones entre padres e hijos, entre hermanos, entre socios, en parejas homosexuales, etc

Las limitaciones que puede presentar este taller, es que tiene como prerrequisito el que sea impartido por un psicoterapeuta que tenga amplios conocimientos en la teoría Junguiana, además de que el material es tan amplio que no es posible abarcarlo en un solo taller con la profundidad que se desearía.

El taller puede ser una excelente introducción al conocimiento de la teoría Junguiana y diferentes dinámicas y etapas de las parejas, sirviendo de inspiración para profundizar y especializarse en el tema

### **3. MÈTODO**

#### **PROPUESTA DE EL TALLER**

##### **■ Objetivo general del taller**

Al término del taller de Diagnóstico en Psicoterapia de Pareja, los participantes habrán adquirido conocimientos acerca de la teoría Junguiana los cuales podrán ser aplicados en la comprensión de las diferentes dinámicas que se generan en la convivencia de pareja, así como la habilidad para poder elaborar un buen diagnóstico en la psicoterapia.

##### **■ Objetivos específicos**

- Que el participante adquiera conocimientos de la teoría Junguiana.
- Que el participante pueda identificar las diferentes etapas de la pareja.
- Que el participante comprenda la función del conflicto como medio para la trascendencia e individuación.
- Que el participante pueda aplicar las habilidades adquiridas en el desarrollo de un buen diagnóstico en la terapia la pareja.

##### **■ Población**

- Dirigido a psicoterapeutas interesados en adquirir habilidades en el diagnóstico de la psicoterapia de pareja

## ■ Criterios de inclusión

- Psicoterapeutas con al menos 1 año de experiencia
- Entrevista de selección
- Constancias de acreditación
- Carta de motivos
- Llenado de solicitud

## ■ Escenario

- Un salón amplio de al menos 24 mts. de superficie, bien iluminado y ventilado.

## ■ Materiales

- 20 sillas cómodas
- 10mesas movibles
- 20 colchonetas
- Cuadernillo de lecturas
- Cañón
- Pantalla para proyecciones
- Computadora portátil
- USB con material didáctico
- Pizarrón
- Rota folio
- Plumones
- Pinturas acrílicas de colores
- Pinceles
- Recipientes de plástico
- Vasos de plástico

- Plastilina de colores
- Agua
- Algodón
- listones
- Hojas blancas
- Lápices
- Grabadora
- Música de relajación
- Servicio de café

### ■ Procedimiento

La propuesta es llevar a cabo el taller en 5 sesiones de 4 horas y media cada una e incluirán etapas de:

- Inicio
- Desarrollo teórico
- Dinámicas
- Retroalimentación

### ■ Numero de sesiones

El taller será impartido en 5 sesiones.

### ■ Tiempo total del taller

- 22 horas y media



## ■ **Número de participantes**

- Mínimo 8 personas
- Máximo 20 personas

## ■ **Personal necesario**

Psicólogo o psicoterapeuta con amplios conocimientos de la teoría Junguiana, el cual tenga al menos un año de experiencia como psicoterapeuta y que tenga habilidad en el manejo de grupos, técnicas vivenciales, capacidad de empatía y liderazgo.

## Sesión 1

## PROGRAMA METODOLÓGICO

Objetivo	Actividades	Procedimiento	Tiempo	Materiales
Registro y entrega de material	Registro	Se registrará a cada participante y se les hará entrega a cada uno de un cuadernillo de lecturas conteniendo material didáctico, así como un gafete de identificación.	10 minutos	Registro Lista de asistencia Gafetes de identificación Cuadernillo con material didáctico
Bienvenida y presentación del taller	Plenaria	Se les dará la bienvenida y se expondrá la metodología de trabajo y las temáticas que se abordarán durante el taller.	20 minutos	Rota folio Pizarrón Pantalla Cañón Computadora USB con material didáctico
Presentación del facilitador	Plenaria	El facilitador se presentará, haciendo un breve resumen de su trayectoria profesional, así como de las razones de su interés en el tema del taller.	5 minutos	Aula
Presentación de los participantes	Plenaria	Se le pedirá a cada participante que se presente haciendo un breve resumen de él mismo, así como de su trayectoria profesional y de las razones por las cuales se interesó en el taller	30 minutos	Sillas Mesas Gafetes de identificación
Identificar las Expectativas	Cuestionario	Se le entregará un cuestionario a cada participante y se les solicitará que describan las expectativas que tienen del taller. Posteriormente se anotaran en un rota folio para poder observar si los objetivos fueron alcanzados al final del taller. Cuestionario Anexo	20 minutos	Cuestionario Hojas blancas Rota folio Plumones Lápices

## Sesión 1

Objetivo	Actividades	Procedimiento	Tiempo	Materiales
Establecimiento de reglas	Como quiero que funcione el grupo.	<p>El instructor les pide a los participantes que escriban en un papel 10 reglas que consideren importantes a establecer para el funcionamiento adecuado del taller. Transcurridos 10 minutos, se recogerán los papeles y se escribirán en un pizarrón para que puedan ser vistos por todos los participantes.</p> <p>El instructor sintetizará las reglas comunes del grupo y se acordarán éstas, haciendo una breve exposición de las conclusiones.</p>	30 minutos	<p>Hojas de papel blanco Lápices Rota folio Plumones</p>
Receso	Descanso	Tiempo libre para los participantes	15 minutos	Servicio de café
Pretest	Cuestionario de conocimientos	<p>Se le entregará a cada participante un cuestionario de conocimientos con el fin de elaborar un pre-test que se pueda comparar con sus conocimientos al final del taller.</p> <p>Pre-test anexo</p>	20 minutos	<p>Cuestionario de conocimientos Lápices</p>
Sensibilizar al participante acerca de la Máscara a través de una dinámica	Elaboración de Máscaras	Se les dará a los participantes el material adecuado para que puedan elaborar una máscara usando como molde su cara. Para llevar esta tarea a cabo, los participantes deberán escoger a un compañero para que se ayuden mutuamente. Las máscaras serán guardadas para trabajar con ellas en otra sesión.	30 minutos	<p>Algodón Agua Recipientes de plástico Vendas de yeso Tijeras Listones</p>

## Sesión 1

Objetivo	Actividades	Procedimiento	Tiempo	Materiales
Presentación de teoría acerca de Arquetipos	Plenaria	El facilitador expondrá la teoría Junguiana acerca de los arquetipos.	30 minutos	Cañón Pantalla Computadora USB con material didáctico
Identificar diferentes Arquetipos	Dinámica por grupos	Se formarán grupos de 3 a 5 personas cada uno (dependiendo de la cantidad de participantes) y se les pedirá que elaboren una lista de 5 personajes que representen diferentes arquetipos, los cuales se escribirán en un Rota folio para poder ser comentados.	20 minutos	Rota folio Plumones Hojas blancas Lápices
Debate	Plenaria	<i>Cada grupo pasará a exponer su trabajo, explicando la razón de la elección de sus personajes y se permitirá el debate.</i>	20 minutos	Rota folio
Preguntas de los participantes	Plenaria	El facilitador responderá las dudas de los participantes acerca del tema.	15 minutos	Pizarrón Plumones
Cierre de la sesión	“Lo que más me gustó, lo que menos me gustó y hoy aprendí”	La facilitadora escribirá cada una de las siguientes frases: Lo que más me gustó, lo que menos me gustó y hoy aprendí, en diferentes hojas de rota folio y las pegará en la pared. Después invitará a los participantes para que escriban sus comentarios.	15 minutos	Hojas de rota folio Plumones Cinta Adhesiva

## Sesión 2

Objetivo	Actividades	Procedimiento	Tiempo	Materiales
Recuperación de la sesión anterior	Plenaria	El facilitador hará preguntas acerca de la sesión anterior. Se harán observaciones acerca de los comentarios que se hicieron al final de la sesión anterior y responderá dudas y comentarios.	10 minutos	Aula Sillas Mesas Hojas de rota folio con los comentarios del día anterior.
Presentación de la teoría acerca de los complejos	Exposición	El facilitador expondrá la teoría Junguiana acerca de Los Complejos.	30 minutos	Cañón Pantalla Computadora USB con material didáctico
Identificar la Dinámica de los Complejos	Exposición y debate	Se formarán grupos de 3 a 5 personas cada uno (dependiendo de la cantidad de participantes) y se repartirán al azar unos papeles que contienen la descripción de diferentes complejos, teniendo cada grupo que actuar el complejo correspondiente, mientras que los demás compañeros tratan de adivinar cuál es el complejo que se está actuando.	30 minutos	Tarjetas descriptivas Sillas Mesas
Preguntas de los participantes	Plenaria	La facilitadora responderá las dudas de los participantes acerca del tema.	15 minutos	Pizarrón Plumones Sillas
Conocer la teoría acerca de la Introversión y la Extraversión	Exposición	La facilitadora expondrá la teoría Junguiana acerca de la introversión y la extraversión.	30 minutos	Cañón Pantalla Computadora USB con material didáctico

## Sesión 2

Objetivo	Actividades	Procedimiento	Tiempo	Materiales
Receso	Descanso	Tiempo libre para los participantes	15 minutos	Servicio de café
Preguntas de los participantes	Plenaria	Preguntas de los participantes	15 minutos	Pizarrón Plumones Sillas
Exposición Teórica de los Tipos Psicológicos	Exposición	El facilitador expondrá la teoría Junguiana acerca de los tipos psicológicos	60 minutos	Cañón Pantalla Computadora USB con material didáctico
Identificación de Tipos Psicológicos	Plenaria	Cada participante mencionará a un personaje famoso, describiendo a que tipo psicológico cree que corresponde, y las respuestas se irán escribiendo en un pizarrón.	15 minutos	Pizarrón Plumones
Debate	Plenaria	Los participantes harán comentarios acerca de las diferentes respuestas obtenidas y el facilitador responderá las dudas que se presenten.	20 minutos	Pizarrón
Cierre de la sesión	“Lo que más me gustó, lo que menos me gustó y hoy aprendí”	La facilitadora escribirá cada una de las siguientes frases: Lo que más me gustó, lo que menos me gustó y hoy aprendí, en diferentes hojas de rota folio y las pegará en la pared. Después invitará a los participantes para que escriban sus comentarios.	15 minutos	Hojas de rota folio Plumones Cinta Adhesiva

### Sesión 3

Objetivo	Actividades	Procedimiento	Tiempo	Materiales
Recuperación de la sesión anterior	Plenaria	El facilitador hará preguntas acerca de la sesión anterior. Se harán observaciones acerca de los comentarios que se hicieron al final de la sesión anterior y responderá dudas y comentarios.	10 minutos	Aula Sillas Mesas Hojas de rota folio con los comentarios del día anterior.
Exposición Teórica acerca del Ego – Self	Exposición	El facilitador expondrá la teoría Junguiana acerca del Ego y del Self.	30 minutos	Cañón Pantalla Computadora USB con material didáctico
Preguntas de los participantes	Plenaria	Se responderán a las preguntas de los participantes	15 minutos	Pizarrón Plumones
Exposición Teórica del tema Ánima - Ánimus	Exposición	El facilitador expondrá la teoría Junguiana acerca del Ánima y del Ánimus	30 minutos	Cañón Pantalla Computadora USB con material didáctico
Identificación e ilustración de la dinámica Ánima - Ánimus	Juego de Roles	Se formarán grupos de 3 personas con la finalidad de hacer un juego de roles, en donde uno de ellos será el terapeuta y los otros dos representarán a una pareja con una dinámica Ánima - Ánimus.	30 minutos	Sillas

### Sesión 3

Objetivo	Actividades	Procedimiento	Tiempo	Materiales
Receso	Descanso	Tiempo libre para los participantes	15 minutos	Servicio de café
Preguntas y comentarios de los participantes	Plenaria	Los participantes elaborarán preguntas, comentarios y conclusiones de acerca de lo observado en el juego de roles	20 minutos	Sillas Rota folio Plumones
Exposición Teórica acerca del Consciente-Inconsciente	Exposición	El facilitador expondrá la teoría Junguiana acerca del Consciente y el Inconsciente.	30 minutos	Cañón Pantalla Computadora USB con material didáctico
Trabajo con el consciente y el inconsciente	Elaboración de figuras	Se le pedirá a cada participante que elabore una figura con plastilina. y posteriormente explique la figura elaborada y su significado personal.	30 minutos	Mesas Sillas Plastilina de diferentes colores Bases de cartón
Exploración del Simbolismo del material elaborado	Exposición	Se le pedirá a cada participante que pase a exponer la figura elaborada y que explique la razón de su elección y su significado personal.	20 minutos	Sillas
Preguntas y comentarios de los participantes	Plenaria	Los participantes elaborarán preguntas, comentarios y conclusiones acerca de la dinámica.	15 minutos	Sillas Rota folio Plumones



## Sesión 4

Objetivo	Actividades	Procedimiento	Tiempo	Materiales
Recuperación de la sesión anterior	Plenaria	El facilitador hará preguntas acerca de la sesión anterior. Se harán observaciones acerca de los comentarios que se hicieron al final de la sesión anterior y responderá dudas y comentarios.	10 minutos	Aula Sillas Mesas Hojas de rotafolio con los comentarios del día anterior.
Exposición Teórica acerca de la Sombra-Personna	Exposición	El facilitador expondrá la teoría Junguiana acerca de la Sombra-Personna	30 minutos	Cañón Pantalla Computadora USB con material didáctico
Elaboración de Máscaras	Elaboración de Máscara	Se le pedirá a cada participante que colorea la máscara que hizo el primer día, tratando de que ésta lo represente, con la finalidad de que puedan experimentar la existencias de su propia máscara.	50 minutos	Máscara de yeso elaborada el primer día Pintura Acrílica de diferentes colores Pinceles Agua Vasos de plástico
Exposición del trabajo de los participantes	Plenaria	Se expondrán las máscaras al frente y se harán comentarios y observaciones acerca del ejercicio.	30 minutos	Máscaras elaboradas por los participantes Sillas Pizarrón Plumones
Receso	Descanso	Tiempo libre para los participantes	15 minutos	Servicio de café

## Sesión 4

Objetivo	Actividades	Procedimiento	Tiempo	Materiales
Exposición teórica acerca de la Pareja y etapas de pareja.	Exposición	El facilitador expondrá la teoría Junguiana acerca de la pareja y las etapas de la pareja.	60 minutos	Cañón Pantalla Computadora USB con material didáctico
Identificación de diferentes tipos y dinámicas Pareja	Juego de roles	Entre varias tarjetas descriptivas de diferentes dinámicas de pareja, se sacará una al azar y un grupo lo actuará con la finalidad de que el resto del grupo trate de describir, en base a lo aprendido, qué dinámicas observan en el juego de roles.	30 minutos	Tarjetas descriptivas Sillas
Preguntas y comentarios de los participantes	Plenaria	Se les invitará a los participantes a que determinen cuáles fueron las dinámicas observadas y en base a eso elaboren el diagnóstico de la pareja actuada.	15 minutos	Sillas Rota folio Plumones
Cierre de la sesión	"Lo que más me gustó, lo que menos me gustó y hoy aprendí"	La facilitadora escribirá cada una de las siguientes frases: Lo que más me gustó, lo que menos me gustó y hoy aprendí, en diferentes hojas de rota folio y las pegará en la pared. Después invitará a los participantes para que escriban sus comentarios.	15 minutos	Hojas de rota folio Plumones Cinta Adhesiva

## Sesión 5

Objetivo	Tema	Procedimiento	Tiempo	Materiales
Recuperación de la sesión anterior	Plenaria	El facilitador hará preguntas acerca de la sesión anterior. Se harán observaciones acerca de los comentarios que se hicieron al final de la sesión anterior y responderá dudas y comentarios.	10 minutos	Aula Sillas Mesas Hojas de rota folio con los comentarios del día anterior.
Exposición teórica acerca de la Individuación y trascendencia	Exposición	El facilitador expondrá la teoría Junguiana acerca de la individuación y trascendencia.	30 minutos	Cañón Pantalla Computadora USB con material didáctico
Dinámica dirigida a hacer Contacto con su ser	Imaginación Activa	Se les pedirá a los participantes que se acuesten en el piso cerrando los ojos y se les aplicará una técnica de relajación con la finalidad de que puedan visualizarse en un estado de completud.	30 minutos	Colchonetas Grabadora Música de relajación
Conocer y compartir las experiencias vividas por cada participante.	Plenaria	Cada uno de los participantes compartirá su experiencia con el grupo.	30 minutos	Sillas
Evaluar los conocimientos adquiridos a través de un Post-Test	Prueba de conocimientos	Se aplicará una prueba de post-test para evaluar los conocimientos adquiridos a través del taller.	20 minutos	Prueba Post – Test Lápices Mesas Sillas

## Sesión 5

Objetivo	Actividades	Procedimiento	Tiempo	Materiales
Receso	Descanso	Tiempo libre para los participantes	15 minutos	Servicio de café
Evaluación	Hoja de evaluación	Se le dará a cada participante una hoja de evaluación del taller, con el fin de que se puedan observar : <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Aprendizaje significativo</li> <li>■ Expectativas cumplidas</li> <li>■ Sugerencias hacia el taller</li> <li>■ Evaluación del facilitador</li> </ul>	15 minutos	Hoja de evaluación Lápices
Retroalimentación	Entrega de evaluaciones a los participantes	Se le hará entrega a los participantes de los resultados obtenidos en su evaluación, con el fin de que puedan observar los conocimientos adquiridos.	15 minutos	Pre – Test Post – Test
Objetivos alcanzados	Plenaria	Cada participante comentará cuales fueron los objetivos que se lograron alcanzar basados en las expectativas expuestas al inicio del taller.	20 minutos	Rota folio
Cierre	Que me llevo y que dejo	Ver anexo	60 minutos	Aula Grabadora Música

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

**Ables, B. ; Brandsma, J. (1997)** *Therapy for Couples. Jossey-Bass Publishers. San Francisco, E:U:A*

**Ackerman, N.W. (1961)** *A dynamic frame for the clinical approach to family conflict. En: Exploring the base for family therapy. New York, E.U.A.*

**Barragán, M. (1980)** "Desarrollo Infantil Normal" Monografías de la AMPI.  
D. F. México

**Berman, E.M.; Lief, H.I. (1975)** "Marital therapy from a psychiatric perspective".  
*American Journal of Psychology, 132:2:583:592. .June.*

**Diccionario de la Lengua Española. (1979).** Decimonovena Edición  
Ed. Espasa-Calpe, Madrid, España.

**Coria, C. (1995)** *Las Negociaciones Nuestras de Cada Día.* Ed. Paidós.  
Buenos Aires, Argentina

**Cuber, J.F. (1966)** *Sex and the Significant americans. Baltimore Pënguin Books.*  
*Baltimore. E.U.A.*

**Estrada, L. (1982)** *Ciclo Vital de la Familia.* Xochitl Editores. D.F. México

**Grecco, E.H. (1996).** *Interpretación iniciática de la décima revelación.* Ediciones  
Continente, Buenos Aires, Argentina.

**Grün, A. (1990).** *La mitad de la Vida como Tarea Espiritual, La crisis de los 40-50 años.* Ed. Narcea, Madrid, España

**Haley, J. (1980)** *Terapia para Resolver Problemas.* Ed. Amorrortu.  
Madrid, España.

**Hannah, B. (2010).** El viaje interior. Ed. Fata Morgana. D.F., México.

**Harding, E. (1973).** *Psychic Energy, It's Source and it's Transformation.* Princeton University Press, New Jersey, E.U.A.

**Jacobi, J. (1962).** *The Psychology of C.G. JUNG.* Ed. New Haven & London, London, England

**Jaffé, A. (1971).** *From the Life and Work of C.G. Jung.* Harper & Row publishers. New York, E.U.A.

**Jung, C.G. (1984).** Arquetipos e Inconsciente Colectivo. Ed. Paidós, Barcelona, España.

**Jung, C.G. (1985)** *The Practice of Ppsychotherapy.* Bollingen Series, Princeton University press, E.U.A.

**Jung, C.G. (1990).** Recuerdos, Sueños y Pensamientos. Ed. Seix Barral, Barcelona, España.

**Jung, C.G. (1997)** Aion. E. Paidós, Barcelona, España.

**Jung, C.G. (1997).** La Relaciones entre el Yo y el Inconsciente. Ed. Paidós, Barcelona, España.)

**Jung, C.G. (2002).** Psicología y Alquimia. Tomo, D.F., México.

**Jung, C.G. (2000).** Tipos Psicológicos. Ed. Sudamericana, Buenos Aires, Argentina.

**Jung, C.G. (2009)** *The Red Book.* [Philemon Series, W. W. Norton & Company,](#) London, England.

**Jung, E. ; Von Franz, M.L. (2005).** La Leyenda del Grial: desde una perspectiva psicológica. Ed. Kairós. Barcelona, España.

**Kershaw, C.J. (1992)** *The Couples Hypnotic Dance.* Brunner/Mazel Inc. New York. E.U.A.

**Koch, S. ; Leary D.E.** (1985) *A Century of Psychology as a Science*. McGraw-Hill, New York, E.U.A.

**Lederer, W. (1968)** *The Miracles of Marriage*. W.W Norton. New York, E.U.A.

**Mair, L. (1974)** *Matrimonio*. Barral editors. Barcelona, España.

**Minuchin, S. (1970)** *The use of an ecological framework in the treatment of a child*. John Wiley and Sons. New York, E.U.A.

**Minuchin, S. (1999)** "Familias y Terapia Familiar" .Editorial Gedisa. Barcelona, España.

**Pollack, O. (1965)** *Sociological and psychoanalytical concepts in familia diagnosis. The psychoterapies of Marital Disharmony*. New York Free Press, New York, E.U.A.

**Rollins, E.; Cannon, W. (1979)** *Model of Marital Satisfaction*. Harvard Press. Harvard, E.U.A.

**Sanford, J. (1980).** *The Invisible Partners*. Paulist Press. New York, E.U.A.

**Sanford, J. (1985).** *Evil*. Crossroad Publishing Co. New York, E.U.A.

**Scarf, M. (1992)** *Intimate Partners*. Ed. Ballantine Books. New York. E.U.

**Seminario de Psicología Junguiana** impartido por la Dra. María Abac Klemm entre 1998-2010. México, D.F.

**Shinoda, J. (1990).** *Gods in Everyman*. Harper & Row Publishers. New York, E.U.A.

**The Myers & Briggs Foudation**, recuperado el 17 de octubre del 2009,  
Disponible en:  
<http://www.myersbriggs.org/>

**Instituto Nacional de Geografía y Estadística**, recuperado el 9 de octubre del 2009,  
Disponible en:  
<http://www.inegi.org.mx>

**Editorial Fata Morgana**, recuperado el 5 de noviembre del 2009,  
Disponible en:  
<http://www.fatamorgana.com.mx>



## ANEXO

### **SOLICITUD DE INGRESO**

Para nosotros es muy importante conocer algunos datos, por lo que agradeceremos sea tan amable de anotar la información que se le solicita a continuación. La información que nos proporcione es totalmente confidencial, muchas gracias.

Nombre: \_\_\_\_\_ Estado Civil: \_\_\_\_\_.

Fecha de Nacimiento: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_ ¿Cuántas personas dependen de Ud.? \_\_\_\_\_.

Dirección: \_\_\_\_\_  
Calle No. Colonia

Delegación C.P.

Tel. casa: \_\_\_\_\_ Trabajo: \_\_\_\_\_ Celular: \_\_\_\_\_.

Otro teléfono: \_\_\_\_\_ Correo electrónico: \_\_\_\_\_.

### **DATOS ACADÉMICOS**

Universidad de procedencia:

\_\_\_\_\_

Año de  
egreso \_\_\_\_\_

### **CURSOS DE ACTUALIZACIÓN**

A continuación por favor describa el nombre, año e instituciones que impartieron los Cursos, Diplomados, Talleres o Especialidades que haya tomado a lo largo de su vida profesional:

\_\_\_\_\_

### **MOTIVOS**

Por cual medio se enteró del presente taller? \_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_

Cuáles son los motivos que lo hicieron interesarse en el presente taller? \_\_\_\_\_

## ANEXO

### CUESTIONARIO DE EXPECTATIVAS

A continuación por favor contesta las siguientes preguntas:

- ¿Por qué te interesó el taller?
- ¿Qué te gustaría aprender?
- ¿Qué te gustaría aportar?
- ¿Qué te gustaría que ocurriera durante el evento?
- ¿Cómo crees que será el trato de las personas en este seminario?
- ¿Cómo piensas que será tu participación?
- ¿Qué expectativas tienes del taller?
- ¿Qué expectativas tienes del facilitador?
- ¿Qué expectativas tienes de tus compañeros?
- ¿Qué esperas que este taller aporte a tu persona?
- ¿Qué esperas que este taller aporte a tu trabajo profesional?

## ANEXO

### PRETEST - POSTEST

¿Cuáles son los antecedentes de la Psicología Analítica?

¿En que se basa la Psicología Profunda o Analítica?

¿Qué es un Arquetipo?

¿Qué es un Complejo?

¿Qué es el Ánima?

¿Qué es el Ánimus?

¿Qué es la Sombra en términos de la Psicología Junguiana?

Describe la diferencia entre la Sombra Colectiva, la Sombra Personal y la Sombra Arquetípica.

¿Cómo es el arquetipo de la Personna?

¿Cómo se forma un complejo?

¿Qué es un tipo psicológico?

Menciona las características de cada uno de los tipos psicológicos.

¿Cuáles son los tipos psicológicos que menciona Jung?

¿Qué tipo de actitudes hay en la tipología Junguiana?

¿Cuál es la diferencia entre el Inconsciente Colectivo y el Inconsciente Personal?

¿Cuál es la diferencia entre el Consciente Colectivo y el Consciente Personal?

¿Qué es el Self?

¿Qué es un eje de opuestos?

Describe algunos ejes de opuestos que conozcas.

¿Para Jung cual es la función de un conflicto?

¿En cuántas etapas evolutivas divide Jung al desarrollo psicológico, y cuáles son?

¿Por qué es tan importante lo simbólico en la Psicología Analítica?

¿Para Jung, qué es la individuación?

Describe diferentes etapas de desarrollo de una pareja.

Menciona diferentes tipos de dinámicas que se puedan dar entre las parejas.

¿Cuál es la finalidad del trabajo terapéutico para la Psicología Analítica?

## **ANEXO**

### **MANDALA**

La intención de la dinámica es que puedan compartir sus emociones y experiencias durante el taller, formando una mandala que simbolice la participación de cada uno de ellos y el trabajo conjunto, haciendo un cierre que los integre a todos y que los ayude a recapitular la experiencia vivida.

El instructor les pedirá a todos los participantes que se pongan de pie y formen un círculo.

Posteriormente tomará una madeja de estambre de colores y la arrojará al azar a alguno de los participantes, sosteniendo el extremo de la madeja.

Cuando el participante tome la madeja se le pedirá que comente alguna reflexión, acerca de su experiencia en el taller y que posteriormente se la arroje a otro compañero.

Los participantes irán enredando la madeja en forma de telaraña en la medida de que se vaya realizando la dinámica, haciendo todo tipo de comentarios que deseen hacer, y podrán solicitar la madeja cada vez que quieran agregar algo.

Para finalizar la sesión, se les pedirá a cada uno de los participantes que comenten qué se llevan del trabajo en el taller y que realicen un deseo; y al terminar, se colocará la mandala al centro del círculo, tomándose de la mano y agradeciendo la experiencia vivida.