

N O T A D E C A M P O

Medir para entender... o medir para esconderse

Una mirada conductual a los sistemas de auto-ubicación actuales

Cuando una persona quiere entender dónde está parada —emocionalmente, en sus relaciones y en sus decisiones— suele buscar alguna forma de medirse. Algo que le diga “estás aquí”. Un punto en el mapa. Una referencia. El mercado está lleno de opciones: tests, tipologías, estilos, lenguajes, perfiles. Algunos vienen de la psicología académica, otros de tradiciones simbólicas, y otros de la cultura pop con traje de ciencia. Todos prometen claridad. Y muchos la dan... pero a un costo. Te explican sin exponerte.

Las referencias más comunes hoy

Si uno mira esto con mentalidad de laboratorio conductual —no con fe, ni con burla— aparecen tres grandes familias de herramientas que la gente usa para “ubicarse”.

1. Sistemas tipológicos

Te asignan un tipo. Cuatro letras. Un número. Una combinación que suena importante. El resultado suele llegar como un código que, seamos honestos, nadie recuerda: INTJ, ENFP, 4w5. Códigos que parecen más bien los que te manda el banco para entrar a la cuenta cuando olvidaste la contraseña. Sabes que son tuyos... pero no sabrías explicar qué significan sin volver a mirar el correo. Funcionan porque reducen la complejidad humana, pero fallan porque detienen la observación. Una vez que “eres” un tipo, la conversación se congela.

2. Sistemas narrativos

Aquí no te dan un código. Te dan una historia: motivaciones profundas, heridas originales, estilos emocionales. Son más seductores, más sofisticados, y suelen sentirse “más verdaderos”. El problema no es la narrativa. El problema es cuando la narrativa se

convierte en escudo. Cuando entenderte reemplaza a hacerte cargo. Cuando la explicación se vuelve tan elegante que ya no queda espacio para la responsabilidad.

3. Sistemas de preferencia

Modelos que describen cómo te gusta recibir o dar algo: afecto, atención, validación. Son útiles como lenguaje compartido, pero peligrosos como coartada. Porque una preferencia declarada no garantiza una conducta congruente. Decir lo correcto puede convertirse en una forma muy sofisticada de desviar el foco cuando hay conflicto real.

El problema no es el modelo: es lo que te permite evitar

Desde una mirada conductual, el problema no es que estos sistemas existan. El problema es que la mayoría:

- No mide fricción.
- No observa repetición.
- No distingue entre calma y presión.
- No confronta incongruencia.

Funcionan muy bien cuando todo está bien. Pero la vida no se decide ahí. Se decide cuando estás cansado, cuando estás activado, cuando hay deseo, miedo, ego o pérdida. Y ahí, curiosamente, los tipos y los códigos suelen quedarse mudos.

Identidades vs. patrones

Un principio básico del análisis conductual es este: Las personas no se hunden por lo que son. Se hunden por lo que repiten. No te sabotea tu tipo. Te sabotea procrastinar cuando hay exposición. No te limita tu narrativa. Te limita repetir la misma decisión esperando un resultado distinto. Eso no se ve con etiquetas. Se ve cuando alguien te habla claro sobre tu conducta, sin insultarte pero sin anestesia.

Medición sin capas

Existe otra forma de medir —menos popular, menos cómoda— que no parte de la identidad ni de la pertenencia. Parte de preguntas simples y difíciles:

- ¿Qué haces bien, consistentemente?
- ¿Qué haces mal, repetidamente?
- ¿Qué te eleva cuando estás centrado?
- ¿Qué te hunde cuando estás activado?
- ¿Dónde te mientes con más estilo?

Este tipo de medición no te encasilla. No te agrupa. No te entrega un código para recordar. Hace algo más directo: te habla.

El rol del marco editorial

Casi cualquier sistema puede disfrazarse de científico o simbólico. Incluso modelos complejos pueden degradarse si el lenguaje es complaciente. Por eso el problema nunca es solo la base del modelo. Es cómo se edita. Un mal marco editorial convierte cualquier herramienta en horóscopo. Un buen marco editorial convierte incluso un símbolo en instrumento de observación. La diferencia es simple: ¿Te deja cómodo o te deja pensando?

Medir bien no te define: te deja sin excusas

Un buen mecanismo de medición no te dice quién eres. Te muestra qué estás haciendo. No te promete pertenencia. No te aplaude. Te deja frente a una decisión: seguir igual... o cambiar algo. No es grosero, pero tampoco es complaciente. El que quiera etiquetas, tiene opciones. El mercado está lleno de sistemas que tranquilizan e hidratan el ego. Siempre habrá un test que te haga sentir entendido sin exigirte nada. Este enfoque no compite con eso. Porque medir con honestidad no es un servicio al cliente. Es un acto de claridad.

Al final del día, cuando apagues la luz, la pregunta no será quién eres según un test de internet, sino: ¿Qué hiciste hoy con lo que dices que eres? Cualquier sistema te puede decir dónde estás parado, pero ninguno te va a sacar de ahí si no respondes con honestidad: ¿Qué parte de tu vida se está hundiendo solo porque te da miedo dejar de repetir la misma historia?

This Field Note is part of the Self Love Club editorial framework.
Applied Self-Knowledge – Where clarity becomes human performance.

info@selfloveclubstore.com