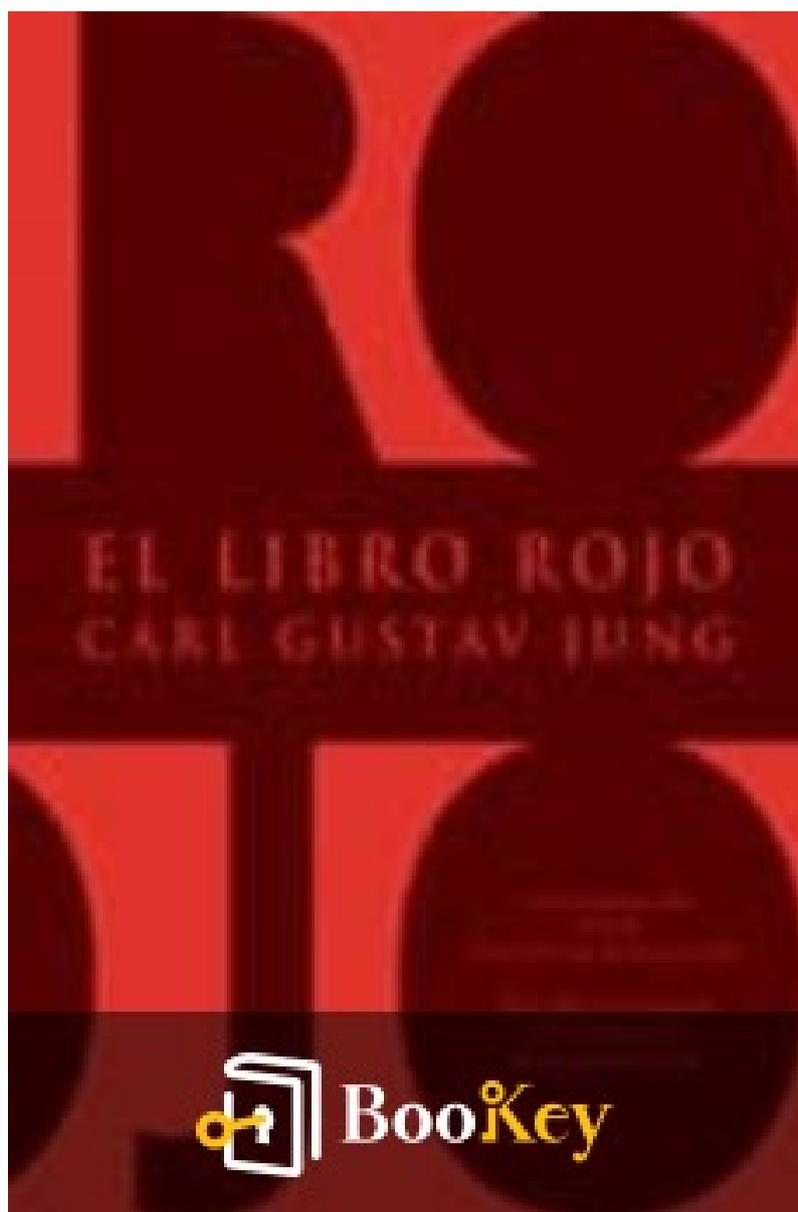


El Libro Rojo Edicion Facsimil Del Original PDF

CARL GUSTAV JUNG



Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

Sobre el libro

Pocas obras inexploradas han tenido un impacto tan duradero en la historia social e intelectual del siglo XX como "El libro rojo" o "Liber Novus" (Libro Nuevo). Esta obra, creada por Carl Gustav Jung, representa el fundamento de sus obras posteriores y se considera esencial para entender su desarrollo intelectual. A pesar de su importancia, ha permanecido esquiva y poco accesible para quienes desean profundizar en su estudio.

Características de la edición:

- Facsímil del original en alemán y latín
- Versión en español editada por Bernardo Nante
- Traducción a cargo de Romina Scheuschner, Valentín Romero y Laura Carugati
- Presentación de lujo en tapa dura con sobrecubierta
- Uso de papel de registro especial

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

Sobre el autor

Carl Gustav Jung: Un Visionario de la Psicología Profunda

Nacido en Kesswil, en el Cantón de Turgovia, Suiza, en 1875 y fallecido en Küsnacht, Cantón de Zurich, en 1961, Carl Gustav Jung es reconocido como uno de los grandes referentes de la psicología. Su carrera como médico, psiquiatra y ensayista lo llevó a convertirse en una figura clave en los inicios del psicoanálisis, además de ser el fundador de la Psicología analítica, también conocida como Psicología de los complejos o Psicología profunda. Como alumno de Sigmund Freud y profesor en las universidades de Zürich y Basilea, Jung desarrolló un enfoque teórico y clínico que subrayó la relación entre la estructura de la psique y sus manifestaciones.

A lo largo del tiempo, la obra de Jung ha dejado una huella indeleble en la psicología del siglo XX. Gerhard Wehr ha documentado su vida y legado en su biografía titulada **Carl Gustav Jung. Su vida, su obra, su influencia**. Además, la editorial Paidós ha producido unas quince obras más de Jung, entre las cuales destacan títulos fundamentales como **Psicología de la demencia precoz. Psicogénesis de las enfermedades mentales**, **La psicología de la transferencia**, y **Arquetipos e inconsciente colectivo**.

Recientemente, Ediciones Paidós ha lanzado la Nueva Biblioteca Carl Gustav Jung, un proyecto que reúne y presenta en un nuevo formato los

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

escritos más significativos del influyente psiquiatra suizo y pionero en el pensamiento psicológico del siglo XX.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

¿Por qué usar la aplicación Bookey es mejor que leer PDF?



Prueba gratuita con Bookey



Ad



Prueba la aplicación Bookey para leer más de 1000 resúmenes de los mejores libros del mundo

Desbloquea de **1000+** títulos, **80+** temas

Nuevos títulos añadidos cada semana

- Brand
- Liderazgo & Colaboración
- Gestión del tiempo
- Relaciones & Comunicación
- Kn
- Estrategia Empresarial
- Creatividad
- Memorias
- Dinero e Inversiones
- Conózcase a sí mismo
- Aprendimiento
- Historia del mundo
- Comunicación entre Padres e Hijos
- Autocuidado
- M

Perspectivas de los mejores libros del mundo



Prueba gratuita con Bookey



Por qué Bookey es una aplicación imprescindible para los amantes de los libros



Contenido de 30min

Cuanto más profunda y clara sea la interpretación que proporcionamos, mejor comprensión tendrás de cada título.



Formato de texto y audio

Absorbe conocimiento incluso en tiempo fragmentado.



Preguntas

Comprueba si has dominado lo que acabas de aprender.



Y más

Múltiples voces y fuentes, Mapa mental, Citas, Clips de ideas...

Prueba gratuita con Bookey





Las mejores ideas del mundo desbloquean tu potencial

Prueba gratuita con Bookey



Escanear para descargar

El Libro Rojo Edicion Facsimil Del Original Resumen

Escrito por Libro1

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

Quién debería leer este libro **El Libro Rojo** **Edición Facsimil Del Original**

El libro "El Libro Rojo, Edición Facsímil del Original" de Carl Gustav Jung es una obra crucial para aquellos interesados en la psicología profunda, la simbología y el desarrollo personal. Debe ser leído por profesionales de la psicología, estudiantes de esta disciplina, así como por cualquier persona que busque entender la relación entre el inconsciente y los procesos creativos. Además, artistas, filósofos y quienes estén en un camino de autodescubrimiento pueden encontrar en sus páginas un rico manantial de ideas sobre la búsqueda del significado, la espiritualidad y la exploración de la psique humana.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

Ideas clave de El Libro Rojo Edición Facsimil Del Original en formato de tabla

Tema	Descripción
Autor	Carl Gustav Jung
Título	El Libro Rojo (Edición Facsímil del Original)
Género	Psicología, Filosofía, Espiritualidad
Contexto	Escrito entre 1914 y 1930, refleja el proceso de autoexploración de Jung durante su crisis personal y profesional.
Contenido	El libro incluye reflexiones, visiones, relatos simbólicos y dibujos realizados por Jung.
Estructura	Dividido en varias secciones que abordan la relación entre el consciente y el inconsciente, así como la confrontación con la sombra y el yo.
Temas Clave	El inconsciente colectivo, los arquetipos, la religión, la mitología, y el proceso de individuación.
Importancia	Considerado un texto fundamental en la comprensión de la psicología analítica y en el estudio de los sueños y los símbolos.
Impacto	Influyó en la psicología, filosofía y literatura, y sigue siendo objeto de estudio y análisis en diversas disciplinas.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

El Libro Rojo Edición Facsimil Del Original

Lista de capítulos resumidos

1. Introducción a la Inspiración de Jung y su Obra
2. La Búsqueda del Inconsciente y la Simbología
3. Interacciones de Jung con el Mundo Interior
4. Los Arquetipos y su Significado en Psicología
5. La Confrontación con la Sombra y el Proceso de Individuación
6. El Legado y la Importancia de 'El Libro Rojo' en la Psicología

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

1. Introducción a la Inspiración de Jung y su Obra

Carl Gustav Jung, uno de los más influyentes psicólogos del siglo XX, dedicó gran parte de su vida a explorar las complejidades de la mente humana y a profundizar en el vasto territorio del inconsciente. Su obra está impregnada de un deseo genuino de comprender no solo los procesos psíquicos individuales, sino también las fuerzas universales que conectan a la humanidad a través de símbolos, mitos y arquetipos. Para Jung, el inconsciente no era simplemente un reservorio de recuerdos reprimidos, sino un continente en gran parte inexplorado que contenía riquezas insospechadas y una inteligencia profunda que podría guiar a las personas hacia una mayor comprensión de sí mismas.

El contexto en el que Jung desarrolló su pensamiento fue una combinación de su herencia cultural, su formación académica y sus experiencias personales. Influenciado por la filosofía, la mística y la religión, así como por su trabajo en la práctica clínica, Jung fue capaz de sintetizar ideas de diversas tradiciones para construir un enfoque único en la psicología. Su interés en el simbolismo y los mitos no solo refleja su curiosidad intelectual, sino también su búsqueda de una verdad más profunda que trasciende las limitaciones de la ciencia pura. Aquí es donde entra 'El Libro Rojo', una obra icónica y personal que representa su inmersión en su propio mundo interior, un viaje que lo llevó a confrontar no solo sus miedos y deseos, sino también

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

a conectarse con el inconsciente colectivo que une a todas las culturas y seres humanos.

A través de una serie de visiones y experimentaciones, Jung fue capaz de plasmar en este libro una narrativa rica en imágenes y simbolismos que resonarían no solo en su propio desarrollo personal sino también en el entendimiento psicológico y espiritual de las generaciones posteriores. La obra, aunque privada durante muchos años, ofrece un espejo de las inquietudes y aspiraciones humanas más profundas, convirtiéndose en un punto de referencia para quienes buscan navegar las aguas turbulentas del autoconocimiento y la sanación psicológica. La humanidad, a través de la simbología que Jung explora, encuentra un canal para la expresión de su propia inconsciencia y la posibilidad de integración, lo que hace que su legado, materializado en 'El Libro Rojo', sea esencial para la psicología contemporánea.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

2. La Búsqueda del Inconsciente y la Simbología

En "El Libro Rojo", Carl Gustav Jung emprende un viaje fascinante hacia las profundidades del inconsciente, buscando descubrir las verdades ocultas que residen dentro de la psique humana. Este viaje no es meramente un análisis clínico, sino una exploración personal y mística que lo lleva a un proceso de autoconocimiento y transformación. Jung se sumerge en sus sueños, visiones y fantasías, enfrentándose a imágenes arquetípicas y símbolos que emergen de su propia psiquis y que, a su vez, reflejan el inconsciente colectivo, un concepto fundamental para entender su teoría psicológica.

A lo largo de su obra, Jung enfatiza la importancia de los símbolos, que actúan como puentes entre el consciente y el inconsciente. Estos símbolos, cargados de significado, surgen no solo en los sueños, sino también en mitos, religiones y arte, conectando así a los individuos con experiencias universales. Jung aboga por la idea de que los símbolos son formas de comunicación del inconsciente, revelando aspectos de la personalidad que han sido relegados al olvido o reprimidos. Esta conexión con el inconsciente es fundamental para el proceso de individuación, donde el sujeto busca integrar todos los fragmentos de su ser.

Entre las numerosas imágenes y símbolos que Jung explora, destacan aquellos que representan la dualidad de la naturaleza humana, tales como la luz y la oscuridad, el heroico y el monstruoso. Esta simbiosis de opuestos es

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

esencial para comprender la complejidad de la psique. Jung nos invita a no temer a los aspectos sombríos de nuestra personalidad, sino a aceptar y entender su existencia, ya que rechazar o ignorar la sombra puede conducir a desequilibrios psicológicos.

La búsqueda de Jung es, en esencia, un diálogo con su propio inconsciente, así como una invitación al lector a llevar a cabo su propia búsqueda interna. Su enfoque simbólico no se limita al contexto personal, sino que también invita a un reconocimiento de que los mismos símbolos y arquetipos que explora son universales y pueden encontrarse en la experiencia de todos los seres humanos.

El resultado de esta búsqueda es una rica tapestry de imágenes y reflexiones que invitan a profundizar en el significado de nuestras propias vidas. Jung nos recuerda que el viaje hacia el inconsciente es una travesía que todos debemos afrontar, ya que en última instancia, solo al considerar y reconciliar las partes de nosotros mismos que hemos olvidado o ignorado, podemos aspirar a alcanzar una vida más plena y auténtica. En este sentido, "El Libro Rojo" se convierte en un mapa del alma, un texto que no solo documenta una búsqueda personal, sino que también sirve de guía para aquellos que deseen embarcarse en su propio viaje hacia la autocomprensión y la sanación.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

3. Interacciones de Jung con el Mundo Interior

Carl Gustav Jung, a lo largo de su vida y obra, estableció un profundo diálogo con su propio mundo interior, un viaje que le permitió explorar sus complejidades y revelaciones. En "El Libro Rojo", Jung no solo documentó sus visiones y reflexiones, sino que se sumergió en un proceso de autoindagación que buscaba comprender el significado detrás de sus experiencias y sueños. Este libro se convierte en un espacio sagrado donde la psique de Jung se manifiesta, un testimonio de su intrincada aventura en el territorio del inconsciente.

Las interacciones de Jung con su propio mundo interior fueron desencadenadas por una crisis personal en la que se sintió desbordado por las tensiones de su vida profesional y los conflictos de su mundo exterior. Fue entonces cuando se permitió entrar en un estado de receptividad, dándose permiso para explorar las imágenes y símbolos que emergían desde su interior. Utilizando métodos como la meditación y el análisis de sueños, Jung se propuso rastrear e interpretar estas manifestaciones de su psique, entendiendo que cada imagen y cada figura eran no solo manifestaciones de su inconsciente, sino también portadoras de significado y sabiduría universal.

En "El Libro Rojo", Jung describe encuentros con figuras arquetípicas, como "el sabio" o "la madre", que se convirtieron en sus guías a través de un

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

paisaje simbólico que le revelaba la mayor profundidad de su ser. Estas figuras le hablaban en un lenguaje que trascendía la lógica y la razón, pidiéndole que escuchara y comprendiera las verdades emocionales y espirituales que llevaban. Es en estos encuentros donde Jung pudo desenterrar partes de su ser que estaban ocultas, impulsando hacia adelante su proceso de Individuación—el camino hacia la elaboración de un yo más completo.

Jung también exploró la interacción con su sombra, los aspectos reprimidos y negados de su persona, a través de la escritura y la visualización creativa. Este proceso de interacción no siempre fue fácil; a menudo tuvo que enfrentarse a sus miedos y a sus inseguridades. Sin embargo, la confrontación con estos aspectos oscuros le permitió integrar partes de sí mismo que de otro modo habrían quedado relegadas al olvido. La sombra, lejos de ser solo un obstáculo, se convertía en una fuente de energía y creatividad.

Su relación con el mundo interior fue también un proceso de diálogo continuo. En "El Libro Rojo", Jung establece un relato que va mucho más allá de la mera observación: se sumerge en un intercambio activo con su inconsciente, dando voz a los sentimientos y pensamientos que surgen. Este proceso de asentar la experiencia y dar forma a lo inarticulado refleja un modelo de autoconocimiento que es tanto personal como colectivo; al

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

explorar su propio mundo interior, también toca los arquetipos y motivos de la experiencia humana común.

Así, Jung no solo navegó su psique; se convirtió en arquitecto de un puente que conectaba su interior con el vasto mundo simbólico del inconsciente colectivo, iluminando tanto su camino personal como el de aquellos que buscan una profundidad similar en su propia psique. Las interacciones de Jung con el mundo interior no solo dieron forma a su propia diferenciación como individuo, sino que también cimentaron el camino para la comprensión de las conexiones entre la psique individual y la psique colectiva, aspectos que siguen siendo fundamentales en la psicología analítica contemporánea.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

4. Los Arquetipos y su Significado en Psicología

Los arquetipos son conceptos fundamentales en la psicología analítica de Carl Gustav Jung. Se definen como patrones o imágenes primordiales que residen en el inconsciente colectivo, un componente central en la teoría de Jung. Este inconsciente colectivo está compuesto de experiencias y símbolos compartidos por toda la humanidad a lo largo de la historia, independientemente de la cultura o el tiempo.

Jung identificó varios arquetipos que se manifiestan en los mitos, sueños y arte de diferentes civilizaciones, lo cual refleja una conexión profunda entre las experiencias individuales y la psique colectiva. Entre los arquetipos más conocidos se encuentran el Héroe, el Sabio, la Gran Madre, la Sombra, y el Anciano Sábio. Cada uno de estos personajes arquetípicos simboliza aspectos esenciales de la experiencia humana, desde el crecimiento personal y la búsqueda de conocimiento, hasta el enfrentamiento con el lado oscuro del ser.

La influencia de los arquetipos se extiende a diversas áreas de la vida, incluida la mitología, la religión, y la narrativa literaria. Por ejemplo, el arquetipo del Héroe representa el viaje de transformación y superación personal que muchos individuos atraviesan en sus vidas, enfrentando retos y circunstancias adversas en busca de su realización. Este arquetipo se observa de manera prominente en los relatos de héroes en diversas culturas, donde se

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

exaltan las virtudes de valentía, resiliencia y sacrificio.

El arquetipo de la Gran Madre, por otro lado, simboliza la fertilidad, la protección y la nutrición. Su presencia en el inconsciente colectivo se ve reflejada en las diversas representaciones de diosas y figuras maternas en los mitos y religiones del mundo. Este arquetipo ofrece un sentido de seguridad y amor incondicional, pero también puede manifestarse de manera negativa, como una figura controladora o dominante.

La Sombra es un arquetipo particularmente interesante, ya que representa los aspectos reprimidos y negados de la personalidad. Este elemento de la psique contiene todo lo que una persona considera inaceptable de sí misma. La confrontación con la Sombra es esencial para el proceso de individuación, un camino hacia la integración de los diversos aspectos de la personalidad, que Jung consideraba crucial para el bienestar psicológico.

A través de los arquetipos, Jung enfatizaba la idea de que los seres humanos no solo están influenciados por sus experiencias personales, sino también por estas imágenes universales que forman parte del inconsciente colectivo. Esto sugiere que al explorar y entender estos arquetipos, los individuos pueden adquirir una mayor comprensión de sí mismos y de su lugar en el mundo. La conexión entre lo personal y lo universal se convierte, así, en un camino hacia el autoconocimiento y la sanación, enfatizando la importancia

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

de los símbolos y mitos en la terapia psicológica.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

5. La Confrontación con la Sombra y el Proceso de Individuación

En "El Libro Rojo", Carl Gustav Jung aborda de manera visceral la temática de la sombra, un concepto crucial en su psicología analítica. La sombra representa aquellos aspectos de la personalidad que el individuo no reconoce o rechaza, ya sea por culpa, vergüenza o miedo. Jung sugiere que estos elementos reprimidos en el inconsciente son, paradójicamente, una fuente de gran potencial que, si se integra adecuadamente, puede enriquecer la personalidad y conducir hacia un estado de individuación más pleno.

La confrontación con la sombra, según Jung, es un proceso que requiere valentía. Implica un viaje introspectivo hacia las partes más oscuras y desechadas de uno mismo. En sus exploraciones, Jung utiliza imágenes vívidas y simbolismos para describir encuentros con su propia sombra, lo que le permitió experimentar la intensa lucha entre el ego y los elementos ocultos de su psique. Este enfrentamiento no solo es doloroso, sino también liberador; permite a la persona tomar conciencia de lo que ha sido suprimido y, al hacerlo, obtener una mayor comprensión de sí misma.

El proceso de individuación surge de esta confrontación. La individuación es el camino hacia la integración de todos los aspectos del ser, donde el individuo empieza a dejar de lado las máscaras sociales y los roles impuestos, para descubrir su verdadero yo. Jung considera que este es un

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

proceso natural y necesario que puede llevar a la autorrealización. En sus escritos, cuenta historias y experiencias arquetípicas que ilustran cómo diferentes culturas y mitologías abordan el concepto de enfrentarse a uno mismo, convirtiendo este desafío en un viaje universal.

Jung enfatiza que la integración de la sombra no significa eliminar o negar esos aspectos oscuros, sino reconocerlos y darles un espacio en nuestra psique. Una vez que se establece esta conexión, el individuo se vuelve más auténtico y capaz de experimentar la vida en toda su complejidad, ya que ha asumido la totalidad de su ser. En "El Libro Rojo", el autor pone de relieve que reconocer y abrazar la sombra puede llevar a un crecimiento personal significativo, así como a una conexión más profunda con el inconsciente colectivo, que es esencial para la totalidad del ser humano.

Este viaje, aunque lleno de desafíos y momentos de crisis, se convierte en un camino hacia la transformación y el descubrimiento personal. La unión de la sombra y el yo consciente no solo habilita al individuo para aceptar todas sus facetas, sino también para vivir con una mayor autenticidad y creatividad. A medida que la sombra se integra, se ilumina el camino hacia la individuación, donde el ser puede finalmente percibir su papel dentro de un contexto más amplio y encontrar un sentido renovado de conexión con los demás y con el mundo.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

6. El Legado y la Importancia de 'El Libro Rojo' en la Psicología

'El Libro Rojo' de Carl Gustav Jung, también conocido como 'Liber Novus', representa una obra fundamental no solo en la vida del propio Jung, sino también en la evolución y desarrollo de la psicología analítica y en la comprensión profunda de la psique humana. Publicado póstumamente y tras un largo periodo de preservación en la intimidad, este libro no sólo revela el proceso personal de Jung, sino que también establece un camino para el entendimiento de las dinámicas internas del ser humano.

El legado de 'El Libro Rojo' se manifiesta en su papel como un registro extraordinario de la exploración del inconsciente. Jung emplea un lenguaje simbólico y pictórico que trasciende el mero relato autobiográfico, convirtiéndose en un concierto de imágenes, mitos y arquetipos que dialogan con los conflictos y dilemas universales de la condición humana. Este enfoque creativo y espiritual permite una conexión más íntima con el material psíquico que, a menudo, es rechazado o reprimido en la vida cotidiana. La obra invita a los lectores a adentrarse en sus propios mundos internos, recordando la importancia de aceptar y comprender las partes ocultas de uno mismo.

La importancia de 'El Libro Rojo' va más allá de la simple fascinación por los sueños y visiones de Jung; se constituyó como un puente hacia la

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

práctica terapéutica. Su insistencia en la integración de la sombra y en la búsqueda de la totalidad del ser se ha vuelto un pilar en el trabajo clínico contemporáneo. Los conceptos de individuation y autenticidad, que se desarrollan a través de la narrativa de Jung, han influido en terapeutas y analistas en todo el mundo, ayudándolos a guiar a sus pacientes en sus propios procesos de descubrimiento interno.

Además, 'El Libro Rojo' ha suscitado un renovado interés en la conexión entre la psicología y diversas formas de arte, espiritualidad y mitología. Esta obra ha inspirado a psicólogos, artistas, filósofos y espiritualistas que buscan entender el significado de la experiencia humana a través de la lente de lo simbólico. Los análisis contemporáneos de este texto han demostrado cómo la narrativa psicológica puede entrelazarse con la creación artística, enriqueciendo la psicología profunda con nuevas dimensiones.

Finalmente, en un mundo cada vez más industrializado y desconectado de su esencia espiritual, el legado de 'El Libro Rojo' actúa como un recordatorio de la necesidad de un diálogo continuo entre lo consciente y lo inconsciente. Jung nos exhorta a confrontar nuestra sombra, a descubrir y abrazar nuestros arquetipos internos, y a buscar la verdadera autenticidad en nuestras vidas. De esta manera, 'El Libro Rojo' no solo se erige como una obra literaria impresionante, sino como un manual vivo para aquellos que buscan profundizar en el entendimiento de sí mismos y del mundo en el que

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

habitamos, reafirmando su relevancia y profundidad en el campo de la psicología moderna.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

5 citas clave de El Libro Rojo Edición Facsimil Del Original

1. "El conocimiento de uno mismo es el primer paso hacia la transformación personal."
2. "Quien mira hacia afuera, sueña; quien mira hacia adentro, despierta."
3. "La sombra es el hogar de nuestra proyección, donde reside todo aquello que no queremos reconocer en nosotros mismos."
4. "Las palabras son signos de lo que ha sido visto y vivido, son una puerta a nuestro mundo interno."
5. "La vida no vivida es un destino que se debe afrontar; cada omitido es un potencial no realizado."

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar



Bookey APP

Más de 1000 resúmenes de libros para empoderar tu mente

Más de 1M de citas para motivar tu alma

Escanear para descargar



Frases

1000+Sujetos 50+Temas

Ten curiosidad por lo que no sabes de ti mismo.
- Conversaciones difíciles

Seleccione su área de interés

¿Cuáles son sus objetivos de lectura?
Elija 1-3 objetivos

- 👤 Ser un mejor padre
- 🕒 Ser una persona eficaz
- 🤝 Mejorar mis habilidades sociales
- ⚙️ Mejorar mi capacidad de gestión
- 👁️ Abrir la mente
- 💰 Ganar más dinero
- 💪 Estar sano
- 😊 Ser feliz
- 👤 Inspirarme con biografías

Mapa Mental

Que tiene todas las ideas claves

🌳 La sabiduría de la vida

Key Insight 1

- Conócete a ti mismo
- Conoce la naturaleza humana
- Nuestra vida está marcada por el temperamento
- El desarrollo personal exige la soledad y la incomunicación

Key Insight 2

- Tener una buena comprensión de la relación sujeto-objeto
- Las riquezas son como el agua del mar; lo que nos conviene es lo más