



BLOQUE 01B · PSICOLOGÍA ANALÍTICA DE CARL GUSTAV JUNG

Ruta 04 · Mundo simbólico

Elegir una imagen y describirla sin interpretar

Capítulo 22 · Imaginación activa · Práctica 1

GUÍA PREMIUM · 4:5



Esta guía desarrolla el mapa de acción de la práctica 1 del capítulo 22. Su propósito es ayudarte a trabajar con imágenes interiores de manera rigurosa: primero observar, después describir y solo más tarde valorar si tiene sentido interpretar, ampliar o dialogar con la imagen.

ACLARACIÓN EDITORIAL

Esta práctica es una adaptación educativa de Universo Tú inspirada en la psicología analítica. No sustituye un proceso terapéutico ni se presenta como un protocolo literal escrito por Jung.

Mapa de acción aprobado



BLOQUE 01B PSICOLOGÍA ANALÍTICA DE CARL GUSTAV JUNG
RUTA 04 · MUNDO SIMBÓLICO

CAPÍTULO 22 · IMAGINACIÓN ACTIVA

PRÁCTICA 1

ELEGIR UNA IMAGEN Y DESCRIBIRLA SIN INTERPRETAR

Esta práctica es el primer paso para trabajar con imágenes interiores de manera consciente. Antes de interpretar, ampliar o dialogar, necesitamos aprender a observar con precisión. Como señaló Jung: "Quien mira hacia fuera, sueña; quien mira hacia dentro, despierta."

Fuente: Jung, C. G. (1969). *Memories, Dreams, Reflections*. Vintage Books, p. 361.



MAPA DE ACCIÓN · PASO A PASO

- ELIGE UNA IMAGEN**
 Selecciona una imagen que haya aparecido en un sueño, fantasía, recuerdo, meditación o experiencia simbólica. Puede ser un objeto, una persona, un lugar, un animal, un símbolo o una escena.

¿Qué imagen quiero observar con atención?
- PREPÁRATE PARA OBSERVAR**
 Busca un lugar tranquilo. Respira profundo. Cierra los ojos y permite que la imagen se presente. Quédate unos segundos simplemente mirándola.

¿Puedo observar sin juzgar ni analizar?
- DESCRIBE LA FORMA GENERAL**
 Anota qué ves de manera objetiva y sencilla. ¿Qué es? ¿Qué forma tiene? ¿Qué elementos principales hay?

¿Qué es lo primero que aparece?
- OBSERVA LOS DETALLES VISUALES**
 Registra colores, tamaños, texturas, luces, sombras, movimientos, distancia, posición y cualquier rasgo observable.

¿Qué detalles puedo percibir sin interpretar?
- DESCRIBE EL CONTEXTO**
 ¿Dónde está la imagen? ¿En qué lugar o escenario aparece? ¿Qué hay alrededor? ¿Qué relación tienes tú con ello?

¿Dónde ocurre esta imagen?
- REGISTRA TU POSICIÓN Y ACCIÓN**
 ¿Estás dentro o fuera de la escena? ¿Qué haces? ¿Qué postura tienes? ¿Te mueves o permaneces quieto?

¿Qué estoy haciendo o sintiendo en la escena?
- ANOTA LA EMOCIÓN ASOCIADA**
 Sin interpretar, registra la emoción que aparece en tu experiencia: miedo, calma, curiosidad, inquietud, alegría, etc.

¿Qué emoción acompaña esta imagen?
- CIERRA CON UNA DESCRIPCIÓN COMPLETA**
 Revisa tus notas y escribe una descripción corrida de la imagen sin añadir significados ni conclusiones. Solo hechos observables.

¿Puedo describir toda la escena sin explicar qué significa?

OBJETIVO DE LA PRÁCTICA

Desarrollar la capacidad de observar imágenes interiores con precisión y sin juicio, abriendo el camino para una relación consciente y profunda con el material simbólico.

¿QUÉ LOGRARÁS?

- Mejorarás tu atención y claridad en la imaginación activa.
- Evitarás interpretaciones automáticas.
- Crearás una base sólida para el diálogo consciente con las imágenes.
- Fortalecerás tu autoconocimiento y tu relación con el inconsciente.



MATERIAL NECESARIO

- Cuaderno o diario personal.
- Lápiz o bolígrafo.
- Un lugar tranquilo.
- Tu disposición a observar sin juzgar.

EJEMPLO PRÁCTICO

Imagen: Una puerta antigua.

- Forma general:** puerta rectangular de madera.
- Detalles visuales:** madera oscura, herrajes de hierro, dos hojas, pequeñas grietas.
- Contexto:** en una pared de piedra, al final de un pasillo.
- Posición y acción:** estoy frente a la puerta, de pie, con la mano cerca del picaporte.
- Emoción asociada:** curiosidad y leve tensión.

(Sin interpretación: no escribimos qué significa la puerta para mí).

RECUERDA

Describir sin interpretar es un acto de humildad psicológica. Permite que la imagen hable por sí misma antes de ponerle palabras.

ERRORES FRECUENTES

- Interpretar antes de describir.
- Usar generalidades vagas.
- Incluir recuerdos no presentes en la imagen.
- Confundir emoción con significado.
- Saltar pasos por querer entender rápido.

CONSEJOS ÚTILES

- ✓ Escribe en presente: "veo", "estoy", "hay".
- ✓ Sé específico y concreto.
- ✓ Si algo no está claro, anótalo como "detalle dudoso".
- ✓ Esta práctica mejora tu capacidad de observación en imaginación activa y en sueños.



IDEA CLAVE PARA LLEVARTE

Antes de interpretar, describe. Antes de explicar, observa. La claridad descriptiva es el primer acto de respeto hacia el mundo interior.

Fuentes principales: Jung, C. G. (1969). *Memories, Dreams, Reflections*. Vintage Books.

Jung, C. G. (1964). *Man and His Symbols*. Doubleday.
International Association for Analytical Psychology (IAAP). Active Imagination (IAAP Academic Resources). iaap.org

“El significado de una imagen depende de la relación que existe entre esa imagen y la persona que la sueña.”
— Carl Gustav Jung
Fuente: Jung, C. G. (1964). *Man and His Symbols*. Doubleday, p. 55.



© UNIVERSO TÚ
Material educativo creado por Universo Tú.

Qué busca exactamente esta práctica

La práctica no pretende interpretar sueños ni revelar de inmediato el “significado” de una imagen. El objetivo es desarrollar una competencia previa: observar con precisión una imagen interior y describirla con un lenguaje claro, concreto y honesto.

Qué aprenderás a diferenciar

- la imagen tal como aparece frente a la explicación que haces sobre ella;
- los detalles visibles o recordados frente a las ideas que añades después;
- la emoción asociada a la imagen frente a una interpretación simbólica rápida;
- el material personal concreto frente a una teoría general sobre símbolos;
- la observación fiel frente al deseo de llegar cuanto antes a una conclusión.

IDEA CLAVE

Antes de interpretar, describir. Antes de explicar, observar. En imaginación activa y en trabajo simbólico, la precisión descriptiva protege del autoengaño y de las asociaciones precipitadas.

Marco junguiano mínimo para entender el ejercicio

En la tradición junguiana, una imagen puede tener un valor psicológico precisamente porque aún no está agotada por una definición simple. Por eso conviene no tratarla desde el principio como si ya supiéramos lo que significa.

BASE DOCUMENTAL

Jung diferencia el símbolo del signo en *Psychological Types* (Collected Works, vol. 6, especialmente en la sección de definiciones). La IAAP, al resumir la imaginación activa, insiste también en una actitud de receptividad y atención consciente frente al material emergente.

Qué significa esto para la práctica

- No reducimos una imagen a una fórmula del tipo “puerta = cambio” o “agua = emoción”.
- No negamos que pueda tener sentido, pero aplazamos la conclusión hasta haber descrito bien el material.
- Trabajamos primero con lo que realmente aparece: forma, escena, emoción, contexto y recuerdos asociados.
- La interpretación, si llega, debe nacer de un material suficientemente observado.

Objetivo, utilidad y materiales

OBJETIVO DE LA PRÁCTICA

Aprender a elegir una sola imagen con valor psicológico y redactar una descripción fiel, concreta y completa, sin adelantar interpretaciones, teorías ni conclusiones.

MATERIAL NECESARIO

- tu diario de sueños, una fantasía o una imagen interior recordada;
- papel o documento digital;
- un lugar tranquilo;
- unos minutos de atención sostenida;
- disposición a observar sin juzgar.

¿Para qué puede servirte en el futuro?

- para no confundir rápidamente intuición, memoria e interpretación;
- para trabajar mejor sueños, símbolos e imaginación activa en capítulos posteriores;
- para detectar qué parte del material es realmente tuya y qué parte proviene de lecturas o ideas previas;
- para construir un registro más limpio y útil de tu vida interior.

NO BUSCAMOS

No buscamos una “gran revelación” ni una respuesta rápida. Buscamos una base fiable sobre la que después sí pueda sostenerse una interpretación más seria.

Los seis pasos del mapa

1

Elige una imagen

Selecciona una imagen concreta aparecida en un sueño, fantasía o experiencia interior que merezca atención por su intensidad, repetición o curiosidad.

2

Prepárate para observar

Detén el impulso de explicar. Tómate unos segundos para recordar la imagen y sostenerla mentalmente sin empujarla hacia una conclusión.

3

Describe la forma general

Anota qué es la imagen, qué forma tiene y qué elementos principales contiene. Habla de lo que ves, no de lo que crees que simboliza.

4

Observa los detalles visuales

Registra color, tamaño, textura, luz, posición, distancia, movimiento y relaciones espaciales.

5

Describe el contexto y tu posición

Anota dónde aparece la imagen, qué la rodea y qué haces tú frente a ella.

6

Añade emoción y cierra la descripción

Registra la emoción asociada y redacta una descripción corrida completa, sin conclusiones ni significados añadidos.

Paso 1 · Elegir bien la imagen

No necesitas escoger la imagen “más misteriosa”. El mejor criterio es que tenga suficiente presencia en tu experiencia.

Elige una imagen que cumpla uno o varios criterios

- te dejó una impresión clara al despertar o al recordarla;
- se ha repetido en sueños o imaginaciones distintas;
- te produce curiosidad, extrañeza o emoción;
- parece condensar algo importante aunque todavía no sepas qué;
- puedes recordarla con suficiente detalle como para describirla.

EJEMPLOS DE IMÁGENES ÚTILES

Una puerta entreabierta, un animal concreto, una casa, un pasillo, una llave, una escalera, un espejo, una figura humana o un paisaje muy marcado. Lo importante es que trabajes una sola imagen por vez.

Paso 2 · Prepararte para observar

La dificultad principal de este paso no es recordar la imagen, sino resistir la prisa por interpretarla. Observas mejor cuando suspendes momentáneamente la explicación.

Cómo prepararte

- siéntate en un lugar tranquilo;
- respira despacio durante unos segundos;
- evoca la imagen sin exigir que sea perfecta;
- míralo como si tuvieras que describírselo a otra persona;
- recuerda que aún no estás buscando significado.

PREGUNTAS ÚTILES EN ESTE MOMENTO

- ¿Puedo quedarme un poco más con la imagen antes de decir qué significa?
- ¿Qué estoy viendo realmente?
- ¿Qué parte de la escena recuerdo con más nitidez?

Pasos 3 y 4 · Descripción general y detalles visuales

DESCRIPCIÓN GENERAL

- ¿Qué es?
- ¿Qué forma general tiene?
- ¿Qué elementos principales aparecen?
- ¿Está quieta o en movimiento?

DETALLES VISUALES

- color o tonalidad predominante;
- tamaño o proporción;
- textura o material;
- luz, sombra, brillo u oscuridad;
- posición, distancia y orientación.

EJEMPLO DE BUENA DESCRIPCIÓN

“Veo una puerta rectangular de madera oscura. Tiene dos hojas, herrajes metálicos y pequeñas grietas. Está al final de un pasillo. Hay poca luz. La puerta está cerrada.” Observa que aquí no se explica todavía qué representa la puerta.

Pasos 5 y 6 · Contexto, posición y emoción asociada

Una imagen no vive aislada. También importa el escenario donde aparece, tu lugar dentro de la escena y la emoción que despierta.

Describe el contexto

Describe tu posición y la emoción

- ¿Dónde ocurre la escena?
- ¿Qué hay alrededor de la imagen?
- ¿Aparece dentro o fuera de la escena?
- ¿Qué hay dentro o fuera de la imagen?
- ¿Qué emoción sentí dentro del sueño o la experiencia?
- ¿Qué siento ahora al recordarla?

DISTINCIÓN IMPORTANTE

“Siento curiosidad”, “me inquieta”, “me calma” o “me da miedo” son descripciones emocionales útiles. “Esta imagen quiere decir que...” ya es interpretación y debe posponerse.

Ejemplo completo · La puerta



PUERTA

Ejemplo educativo

Descripción: puerta rectangular de madera oscura, con herrajes de hierro.

Contexto: al final de un pasillo estrecho, con luz tenue.

Posición: estoy frente a ella, de pie, con la mano cerca del picaporte.

Emoción: curiosidad y leve tensión.

Descripción final: “Veo una puerta oscura al final de un pasillo. Está cerrada. Me acerco, la miro y siento curiosidad y algo de tensión.”

LO QUE NO HACEMOS TODAVÍA

No escribimos: “la puerta es una nueva etapa”, “la puerta es el inconsciente” o “la puerta simboliza una oportunidad”. Puede que alguna hipótesis sea interesante más tarde, pero en esta práctica todavía no toca decidirlo.

Errores frecuentes y cómo evitarlos

Interpretar demasiado pronto

Vuelve a la descripción y pregúntate qué datos observables tienes realmente.

Usar palabras vagas

Sustituye “raro”, “bonito” o “malo” por rasgos concretos: oscuro, brillante, alto, cerrado, húmedo...

Añadir recuerdos no presentes en la escena

Puedes anotarlos después como asociaciones, pero no mezcles el recuerdo con la descripción.

Trabajar varias imágenes a la vez

Escoge una sola imagen principal para no dispersar el ejercicio.

Confundir emoción con significado

Sentir miedo no implica automáticamente que la imagen “sea negativa”.

Forzar una conclusión

La práctica puede terminar perfectamente con una buena descripción y ninguna interpretación final.

Plantilla reutilizable para hacer la práctica

Imagen elegida

Dónde apareció (sueño, fantasía, recuerdo, experiencia)

Descripción general

Detalles visuales

Contexto de la escena

Mi posición / mi acción

Emoción asociada

Descripción final sin interpretar

Fuentes principales

Las siguientes referencias orientan el enfoque de esta práctica. La estructura concreta del ejercicio es una adaptación educativa elaborada por Universo Tú.

- Jung, C. G. Psychological Types. Collected Works, vol. 6. Referencia útil para la distinción entre signo y símbolo.
- Jung, C. G. Man and His Symbols. Obra divulgativa útil para comprender el valor psicológico de las imágenes y los símbolos en contexto.
- International Association for Analytical Psychology (IAAP). Materiales académicos de síntesis sobre imaginación activa y actitud de observación consciente frente al material emergente.

LECTURA DE APOYO

Estas fuentes ayudan a comprender el marco general. No obligan a una única interpretación ni sustituyen el trabajo personal de observación que propone la práctica.

Cómo usar esta guía dentro de Universo Tú

- Primero realiza esta práctica tal como está planteada.
- Después podrás enlazarla con prácticas posteriores del capítulo 22.
- Conserva tus descripciones fechadas: serán el mejor material para observar cambios y profundizar más adelante.
- Si una imagen te desborda emocionalmente, reduce el ejercicio a la descripción o pausa el trabajo.

RECUERDA

El resultado correcto de esta práctica no es una interpretación brillante. El resultado correcto es una imagen mejor observada, mejor descrita y más fiel a tu experiencia.

CIERRE EDITORIAL

Observa primero, describe después y deja que el sentido madure. Esa disciplina sencilla es una de las mejores maneras de empezar a trabajar con imaginación activa sin precipitarte.