

BLOQUE 01B · PSICOLOGÍA ANALÍTICA DE CARL GUSTAV JUNG

Ruta 04 · Mundo simbólico

Diálogo escrito con una imagen interior

Capítulo 22 · Imaginación activa · Práctica 2

GUÍA PREMIUM · 4:5



Esta guía desarrolla una forma escrita de relacionarte con una imagen interior sin convertirla en un oráculo ni en una historia dirigida por el ego. El diálogo escrito es una adaptación educativa de Universo Tú inspirada en la imaginación activa: receptividad ante lo que emerge, participación consciente y responsabilidad frente a lo que aparece.

PRINCIPIO DE RIGOR

La respuesta de una imagen se trata como material psíquico interior. No demuestra hechos externos, no predice acontecimientos y no debe obedecerse automáticamente.

Mapa de acción aprobado



BLOQUE 01B · PSICOLOGÍA ANALÍTICA DE CARL GUSTAV JUNG

Ruta 04 · Mundo simbólico

PRÁCTICA 2

DIÁLOGO ESCRITO CON UNA IMAGEN INTERIOR

Mapa de acción · Formato 4:5

6 PASOS PARA ENTRAR EN DIÁLOGO CON TU IMAGEN INTERIOR



FUENTES ORIENTATIVAS:

C. G. Jung · *The Transcendent Function* · *Psychological Types* · IAAP.

Qué es - y qué no es - este diálogo escrito

En imaginación activa, el objetivo no es escribir una ficción bonita ni fabricar una respuesta que confirme lo que ya piensas. La tradición junguiana describe una actitud en la que la consciencia permanece atenta mientras permite cierto desarrollo autónomo del material interior.

SÍ ES

- un registro escrito de una experiencia interior;
- una forma de observar respuestas inesperadas;
- un encuentro entre imagen y posición consciente;
- una práctica que admite incertidumbre y límites.

NO ES

- un oráculo;
- una prueba sobre otras personas;
- un diagnóstico;
- una conversación con una entidad externa demostrada;
- una técnica para conseguir la respuesta que deseas.

AUTORÍA DE LA PRÁCTICA

El formato de seis pasos y las fichas de diálogo son material educativo original de Univero Tú. Se inspiran en principios de imaginación activa, pero no se presentan como un protocolo literal creado por Jung.

Marco junguiano: receptividad, atención y responsabilidad

La IAAP describe la imaginación activa como una actitud en la que la persona permanece receptiva a elementos inconscientes que emergen, observa su desarrollo y, al mismo tiempo, mantiene activamente la atención. El diálogo no consiste en que el ego domine la escena ni en que se someta a todo lo que aparece.



RECEPTIVIDAD

Dejo espacio para que aparezca algo no completamente dirigido por mí.

ATENCIÓN

Sigo presente, observo y registro con precisión.

RESPONSABILIDAD

Puedo responder, poner límites y no obedecer una imagen.

FUENTE DE APOYO

International Association for Analytical Psychology (IAAP), Active Imagination: An Encounter with the Unconscious and an Ethical Confrontation with Ourselves and the World.

Antes de empezar: límites de seguridad

Trabajar con imágenes interiores puede movilizar emoción intensa. Esta práctica está diseñada como recurso educativo de baja intensidad, no como sustituto de una psicoterapia ni como invitación a buscar estados cada vez más profundos.

No continúes solo si

- empiezas a confundir una imagen interior con un hecho que ocurre fuera de ti;
- el ejercicio activa recuerdos traumáticos de forma desbordante;
- aparece una desorganización emocional intensa o persistente;
- sientes que una figura interior te obliga a actuar o que no puedes interrumpir el ejercicio;
- el material empeora significativamente tu descanso o tu funcionamiento cotidiano.

FRONTERA FUNDAMENTAL

Una respuesta escrita del tipo “no confíes en esa persona” es un contenido interior que merece exploración. No es una prueba de que esa persona esté mintiendo ni una orden que debas seguir.

REFERENCIA DE SEGURIDAD

La síntesis de la IAAP sobre la función trascendente subraya la importancia de una estabilidad suficiente del ego para sostener material inconsciente intenso.

Los seis pasos de la práctica

1**Elige una imagen**

Escoge una imagen interior concreta, preferiblemente ya registrada.

2**Descríbela primero**

Anota forma, rasgos, contexto, posición y emoción sin interpretarla.

3**Abre el diálogo por escrito**

Formula una pregunta sencilla y concreta.

4**Deja responder a la imagen**

Registra palabras, frases, silencios o cambios tal como surgen.

5**Responde desde tu yo consciente**

Pregunta, discrepa, aclara límites y diferencia hechos de suposiciones.

6**Cierra y registra**

Resume lo que apareció, cómo terminó y qué preguntas quedan abiertas.

Paso 1 · Elige una imagen que puedas sostener

1



ELIGE UNA IMAGEN

Elige una imagen ya presente en tu material: un sueño, una fantasía espontánea, una escena que reaparece o una figura interior. No necesitas escoger la más intensa. Para aprender suele ser mejor una imagen que puedas observar sin sentirte desbordado.

Criterios útiles

- la recuerdas con suficiente claridad;
- te despierta curiosidad o una emoción manejable;
- puedes distinguirla de la realidad exterior;
- estás dispuesto a no decidir de antemano qué significa.

EVITA PARA EMPEZAR

Imágenes asociadas a trauma intenso, voces que sientas como externas o contenidos que ya estén provocando una crisis emocional. En esos casos es preferible apoyo profesional.

Ficha 1 · Imagen elegida

Imagen / figura / escena

Dónde apareció originalmente

Qué parte recuerdo con claridad

Emoción actual al recordarla

Por qué quiero trabajar hoy con esta imagen

Qué límite necesito mantener durante el ejercicio

Paso 2 · Descríbela primero, antes de dialogar

2



DESCRÍBELA PRIMERO

Antes de preguntar nada, recupera lo aprendido en la práctica anterior: describe forma, rasgos, posición, contexto y emoción. Si empiezas el diálogo con una interpretación ya cerrada, es fácil que todo lo que escribas termine confirmando tu propia teoría.

Ejemplo

"Veo un árbol muy alto junto a un río. Es de noche. Estoy a varios metros. Siento curiosidad y cierta distancia."

NO EMPIECES ASÍ

"Este árbol representa mis raíces y quiere enseñarme a crecer." Esa frase puede convertirse más tarde en una hipótesis, pero todavía mezcla descripción e interpretación.

Ficha 2 · Descripción previa al diálogo

Forma y rasgos

Contexto de la escena

Mi posición frente a la imagen

Emoción dentro de la escena

Emoción actual

Detalles dudosos o que no recuerdo

Interpretaciones que voy a dejar en suspenso

Paso 3 · Abre el diálogo por escrito

3



ABRE EL DIÁLOGO

Formula una pregunta simple. Evita interrogatorios largos o preguntas que ya contienen la respuesta. El objetivo es abrir un espacio, no forzar a la imagen a producir un mensaje.

Preguntas posibles

- “¿Quién eres en esta escena?”
- “¿Qué quieres mostrarme ahora?”
- “¿Qué necesitas de mí en este momento?”
- “¿Por qué apareces aquí?”
- “¿Hay algo que no estoy viendo?”

MEJOR UNA PREGUNTA ABIERTA

Evita preguntas como “¿eres mi Sombra?” o “¿significas que debo dejar mi trabajo?”. Esas preguntas empujan la imagen hacia una teoría o una decisión concreta.

Ficha 3 · Primera pregunta

La pregunta sencilla que voy a formular

Por qué elegí esa pregunta

Qué respuesta espero conscientemente - si espero alguna

Qué emoción aparece justo antes de escribir

Qué haré si la imagen no responde o la escena se detiene

REGLA

Silencio, ausencia de respuesta o una imagen que no cambia también son datos. No necesitas rellenar el vacío.

Paso 4 · Deja responder a la imagen

4



DEJA RESPONDER A LA IMAGEN

Escribe la respuesta tal como aparece, aunque sea breve, extraña, incompleta o silenciosa. Puede surgir una frase, una palabra, un gesto, una sensación o un cambio de escena. No adornes para que suene profundo.

Cómo registrar con rigor

- marca entre comillas las palabras que surgieron;
- si no sabes si algo "apareció" o lo inventaste, escríbelo como duda;
- anota silencios, cambios de postura o imágenes nuevas;
- no conviertas la respuesta en hecho externo.

FORMULACIÓN ÚTIL

"Me viene la frase: 'déjame descansar'. No sé si surgió espontáneamente o si la fabriqué porque estoy cansado. La registro sin decidirlo."

Ficha 4 · Respuesta de la imagen

Palabras / frase que apareció

Gestos, silencios o cambios de escena

Sensación corporal o emoción

Qué me sorprendió

Qué parte creo que pudo fabricar mi yo consciente

Qué sigo sin entender

Paso 5 · Responde desde tu yo consciente

5



RESPONDE DESDE TU YO CONSCIENTE

Ahora entra en juego la parte “activa” del diálogo. No desapareces dentro de la imagen: respondes desde tu posición consciente. Puedes preguntar, discrepar, poner límites, reconocer una emoción o decir que no entiendes.

Respuestas legítimas del yo

- “No entiendo lo que quieres decir.”
- “Eso me da miedo y necesito ir más despacio.”
- “No estoy de acuerdo.”
- “¿Puedes explicarlo de otra manera?”
- “Voy a detenerme aquí y volveré otro día.”

DIÁLOGO NO ES SUMISIÓN

La IAAP subraya la confrontación ética y la participación del ego. Escuchar una imagen no significa cederle autoridad sobre tus decisiones.

Ficha 5 · Mi respuesta consciente

Lo que quiero responder a la imagen

Lo que necesito aclarar

Un límite que quiero expresar

Qué parte de la respuesta de la imagen acepto como posibilidad

Qué parte no acepto o necesito cuestionar

Qué diferencia observo entre imagen interior y realidad externa

Paso 6 · Cierra y registra

6



CIERRA Y REGISTRA

No alargues el ejercicio para obtener un final "perfecto". Cuando aparezca una pausa natural, cierra. Resume la secuencia, la emoción predominante, qué te sorprendió y qué preguntas quedan abiertas.

Cierre educativo de Universo Tú

- fecha y hora del ejercicio;
- imagen inicial;
- pregunta formulada;
- respuesta o cambio que apareció;
- mi respuesta consciente;
- punto donde terminé;
- preguntas abiertas para revisar más adelante.

VOLVER A LA REALIDAD EXTERIOR

Al terminar, mira el lugar donde estás, nombra la fecha y el momento del día y vuelve a una actividad cotidiana. Esta sugerencia es una medida educativa de cierre de Universo Tú, no un protocolo textual de Jung.

Plantilla completa · Diálogo escrito

IMAGEN INICIAL

DESCRIPCIÓN PREVIA

YO PREGUNTO

LA IMAGEN RESPONDE / CAMBIA

YO RESPONDO

NUEVA RESPUESTA / SILENCIO / CAMBIO

CIERRE Y PREGUNTAS ABIERTAS

Ejemplo completo · Un árbol junto al río



DESCRIPCIÓN	"Árbol muy alto junto a un río. Es de noche. Estoy a cierta distancia. Siento curiosidad."
YO	"¿Por qué apareces ahora?"
IMAGEN	"Porque siempre me miras desde lejos."
YO	"No sé si esa frase apareció o la estoy inventando. ¿Qué significa 'desde lejos'?"
IMAGEN	La escena no cambia. Siento tristeza y ganas de acercarme.
YO	"Voy a quedarme aquí por hoy. No necesito entenderlo todo."

LECTURA PRUDENTE

No concluimos que el árbol "sea" algo concreto. Registramos que aparece una frase, que la persona duda de su origen, que surge tristeza y que aumenta el deseo de acercarse. Eso es material suficiente para seguir observando.

¿La respuesta surgió o la fabriqué?

No existe una prueba infalible que permita demostrar que una frase concreta "viene del inconsciente". La actitud más rigurosa es registrar el grado de certeza y observar si el material sorprende, contradice o desarrolla algo que no habías decidido conscientemente.

PUEDE SENTIRSE MÁS EMERGENTE

- te sorprende;
- no coincide con lo que esperabas;
- mantiene coherencia con la imagen sin limitarse a halagarte;
- aparece junto a una emoción o cambio espontáneo;
- puedes dejarlo abierto sin exagerar su importancia.

PUEDE SENTIRSE MÁS DIRIGIDO

- dice exactamente lo que querías oír;
- resuelve todo de forma perfecta;
- usas teoría junguiana para escribir el diálogo;
- haces que la imagen siempre esté de acuerdo contigo;
- repites hasta obtener la respuesta deseada.

MEJOR FORMULACIÓN

"No sé hasta qué punto esta respuesta surgió espontáneamente. La registro como hipótesis y observaré si otros sueños, asociaciones o experiencias la apoyan."

Errores frecuentes y frontera con la realidad externa

Convertir la imagen en autoridad

Escucha y cuestiona. No delegues decisiones importantes en una respuesta interior.

Diagnosticarte mediante el diálogo

Una imagen no demuestra un trastorno, un complejo concreto ni un arquetipo.

Usarla para saber qué piensa otro

El diálogo habla de tu experiencia interior, no de la mente de otra persona.

Buscar un final espectacular

Un silencio, una duda o una escena incompleta pueden ser un cierre válido.

Repetir hasta obtener lo deseado

Eso transforma la práctica en una fabricación dirigida.

Confundir intensidad con verdad

Una respuesta emocionalmente potente no es automáticamente más cierta.

Fuentes principales y autoría

Estas referencias fundamentan el marco conceptual. Los seis pasos, las fichas, los ejemplos y el formato escrito concreto son material educativo original de Universo Tú.

- Jung, C. G. (1916/1958). "The Transcendent Function", en *The Structure and Dynamics of the Psyche*, Collected Works, vol. 8. Fuente primaria para la relación entre consciencia e inconsciente y la función trascendente.
- Jung, C. G. (1921/1971). *Psychological Types*, Collected Works, vol. 6. Fuente primaria útil para la distinción entre signo y símbolo.
- International Association for Analytical Psychology (IAAP). *Active Imagination: An Encounter with the Unconscious and an Ethical Confrontation with Ourselves and the World*. Síntesis especializada sobre receptividad, atención, diálogo y responsabilidad.
- International Association for Analytical Psychology (IAAP). *The Transcendent Function*. Síntesis especializada sobre tensión de opuestos, estabilidad del ego y relación consciente-inconsciente.
- C. G. Jung-Institut Zürich. *Picture Archive*. Documenta el uso histórico de imágenes y series pictóricas en procesos de imaginación activa.

NOTA EDITORIAL UNIVERSO TÚ

El formato "YO / IMAGEN" sirve para registrar una experiencia interior con claridad. No se presenta como un formulario diseñado por Jung ni como un método diagnóstico. Su valor es educativo: hacer visible la diferencia entre lo que emerge y cómo responde tu consciencia.

Cierre · Escuchar sin obedecer, responder sin dominar



El objetivo de esta práctica no es que una imagen te diga qué hacer. Tampoco que tú la obligues a confirmar lo que ya piensas. La práctica busca una posición intermedia: escuchar el material interior, responder desde tu consciencia y conservar una frontera clara con la realidad externa.

LA FRASE PARA LLEVARTE

"Lo que aparece merece atención, no obediencia. Lo que respondo merece responsabilidad, no control absoluto." Esta formulación es material educativo de Universo Tú.

SIGUIENTE PASO

Guarda la fecha, la descripción inicial y el diálogo. Si la misma imagen vuelve en otro sueño o imaginación, compara cómo cambia antes de interpretar.