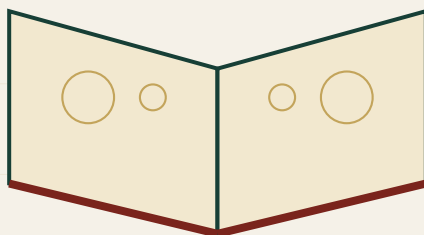




BLOQUE 01B · CAPÍTULO 23 · PRÁCTICA 1

MI CUADERNO DE IMÁGENES Y PALABRAS



Observar · registrar · asociar · revisar

GUÍA PRÁCTICA · 15-20 MINUTOS + REVISIÓN POSTERIOR

Inspirada en el contexto documental de Liber Novus, sin imitar el proceso de Jung

QUÉ VAS A HACER

Esta práctica te ayuda a registrar una imagen antes de explicarla. Puede proceder de un sueño, una escena interior, un recuerdo visual, una creación espontánea o una imagen externa que te haya producido una reacción clara.

OBJETIVO

Separar tres niveles: 1) lo que realmente observas; 2) lo que la imagen te recuerda o te hace sentir; y 3) las hipótesis que elaboras después. Esta separación reduce el riesgo de tratar una primera interpretación como si fuera un hecho.

LO QUE ESTA PRÁCTICA NO HACE

- No descifra el inconsciente ni ofrece significados universales.
- No convierte una imagen intensa en una predicción o verdad externa.
- No sustituye un proceso terapéutico ni una evaluación profesional.
- No exige saber dibujar: puedes describir la imagen con palabras.

PRINCIPIO DE UNIVERSO TÚ

Primero registra. Después relaciona. Solo al final formula una lectura provisional.

ANTES DE EMPEZAR

MATERIALES

- Un cuaderno reservado para esta práctica.
- Lápiz o bolígrafo; colores, revistas o pegamento si deseas crear.
- Un temporizador y un lugar tranquilo durante 15-20 minutos.

PREPARA UN MARCO CLARO

- Elige un momento en el que puedas volver después a tu actividad cotidiana.
- Pon un límite de tiempo. No necesitas agotar el significado de la imagen.
- Escribe la fecha y de dónde procede: sueño, recuerdo, dibujo, película, fotografía u otra fuente.
- Recuerda que una asociación personal es información sobre tu experiencia, no una definición universal.

SEMÁFORO DE SEGURIDAD

VERDE · Curiosidad, emoción tolerable y contacto claro con el presente: continúa.

ÁMBAR · Activación creciente, confusión o sensación de estar absorbido: pausa, orientate y decide si quieres cerrar.

ROJO · Angustia intensa, pérdida de realidad o impulso de hacerte daño: detente y busca ayuda profesional o urgente según la situación.

PASO 1 · ELIGE UNA IMAGEN

1

Escoge una sola imagen que conserve cierta presencia para ti. No hace falta que sea extraordinaria ni “profunda”. Puede ser sencilla: una puerta, un animal, un color, un lugar, un objeto o una escena breve.

PUEDES PARTIR DE:

- Un sueño que recuerdes con suficiente claridad.
- Una imagen espontánea aparecida mientras estabas despierto.
- Una escena de tu memoria que vuelve con frecuencia.
- Una imagen exterior que te haya provocado una reacción marcada.

PREGUNTA DE SELECCIÓN

¿Qué imagen puedo observar hoy sin forzarme y sin perder el contacto con el presente?

Origen de la imagen:

PASO 2 · DALE FORMA

2

Traslada la imagen al papel. El objetivo no es hacer una obra artística, sino crear un soporte visible que te permita volver a observarla.

ELIGE UNA MODALIDAD

- DIBUJO · Representa las formas principales con líneas y colores.
- COLLAGE · Combina recortes sin buscar una composición perfecta.
- PALABRAS · Describe la escena si no visualizas con claridad o no quieres dibujar.
- MIXTA · Une dibujo, flechas, palabras y manchas de color.

MI IMAGEN

Dibuja, pega o escribe aquí. No necesitas corregir el resultado.

PASO 3 · DESCRIBE SIN INTERPRETAR

3

Describe la imagen como si otra persona tuviera que reconstruirla sin verla. Evita explicar todavía qué significa. Esta fase separa la observación de la interpretación.

LISTA DE OBSERVACIÓN

- ¿Qué figuras, objetos o lugares aparecen?
- ¿Qué colores, tamaños, distancias y direcciones observas?
- ¿Hay movimiento? ¿Qué sucede antes, durante o después?
- ¿Qué falta, queda oculto o no puedes distinguir?

COMPRUEBA TU LENGUAJE

“Hay una puerta entreabierta y entra luz” describe. “La puerta significa una oportunidad” interpreta. Guarda la segunda frase para más adelante.

DESCRIPCIÓN LITERAL

PASO 4 · AÑADE ASOCIACIONES

4

Ahora pasa de lo visible a tu relación personal con la imagen. Una asociación no es una definición: es aquello que la imagen despierta en ti en este momento.

COMPLETA SIN CENSURARTE, PERO SIN FORZAR:

Me recuerda a...

Las tres palabras que aparecen son...

La emoción principal es... Intensidad de 0 a 10: ...

En el cuerpo noto...

Lo que más me atrae o incomoda es...

EVITA EL DICCIONARIO AUTOMÁTICO

“Agua = emociones” o “casa = personalidad” pueden ser fórmulas divulgativas, pero no sustituyen tus asociaciones ni el contexto completo de la imagen.

PASO 5 · ESCRIBE DURANTE 5 MINUTOS

5

Pon un temporizador de cinco minutos. Escribe sin buscar una conclusión perfecta. Puedes dirigirte a la imagen o imaginar qué diría. Mantén claro que estás creando una respuesta imaginativa, no recibiendo una orden ni una verdad externa.

ELIGE UNA FRASE DE INICIO

- “Si esta imagen pudiera hablar, quizá diría...”
- “Lo que todavía no comprendo de esta escena es...”
- “Quiero preguntarle a esta imagen...”

ESCRITURA LIBRE

Si te bloqueas, repite: “Ahora observo...” hasta que aparezca una nueva frase.

PASO 6 · CIERRA Y VUELVE AL PRESENTE

6

El cierre impide que la práctica quede abierta indefinidamente. No necesitas resolver la imagen. Necesitas registrar dónde estás ahora y volver a tu entorno.

- 1 Pon fecha y un título provisional.
- 2 Resume en una frase qué has descubierto o qué pregunta queda abierta.
- 3 Formula una sola hipótesis con palabras prudentes: “podría”, “quizá”, “me pregunto si...”.
- 4 Elige una acción pequeña, concreta y segura relacionada con la vida real.
- 5 Mira a tu alrededor, nombra cinco cosas que ves, mueve el cuerpo y retoma tu actividad.

REGISTRO DE CIERRE

Título: _____

Lectura provisional: _____

Acción pequeña y realista: _____

EJEMPLO COMPLETO · PUERTA ENTREABIERTA

1 · IMAGEN ELEGIDA

Una puerta verde entreabierta en una habitación oscura. Al otro lado entra una luz cálida.

2 Y 3 · FORMA Y DESCRIPCIÓN

La puerta ocupa el centro. No se ve qué hay detrás. La luz forma una franja en el suelo. No aparece ninguna persona.

4 · ASOCIACIONES

Me recuerda a una mudanza. Palabras: curiosidad, cambio, cautela. Emoción: interés, 6/10. Cuerpo: ligera tensión en el pecho.

5 · ESCRITURA IMAGINATIVA

“Si esta imagen pudiera hablar, quizá diría: no tienes que cruzar ahora; puedes acercarte y mirar.” Es imaginación, no una instrucción objetiva.

6 · LECTURA Y ACCIÓN

Hipótesis: quizá deseo explorar un cambio gradualmente. Acción: escribir qué me atrae y qué me frena antes de decidir.



BLOQUE 01B · CAPÍTULO 23 · PRÁCTICA 1

FICHA DE REGISTRO

FECHA Y ORIGEN DE LA IMAGEN

TÍTULO PROVISIONAL

DESCRIPCIÓN LITERAL: LO QUE VEO

ASOCIACIONES, EMOCIÓN Y CUERPO

HIPÓTESIS PROVISIONAL



BLOQUE 01B · CAPÍTULO 23 · PRÁCTICA 1

REVISIÓN 48 HORAS DESPUÉS

Releer con distancia permite comprobar si la primera interpretación sigue siendo útil o si estaba demasiado influida por el estado del momento. No busques una respuesta definitiva: observa cambios.

¿Qué veo ahora que no había observado?

¿Qué asociación sigue teniendo sentido y cuál ha perdido fuerza?

¿Confundí algún hecho con una interpretación?

¿La hipótesis me ayuda a comprender o me encierra en una explicación rígida?

¿La acción elegida fue concreta, ética y compatible con la realidad?

FRASE DE INTEGRACIÓN

“Después de revisarlo, la lectura más prudente que puedo sostener es...”

CÓMO INTERPRETAR SIN INVENTAR

CUATRO CRITERIOS DE RIGOR

PERSONAL Empieza por tus asociaciones y tu situación actual.

CONTEXTUAL Lee cada elemento dentro de la escena completa.

PROVISIONAL Utiliza “quizá” o “podría”; una imagen admite más de una lectura.

ÉTICO Una comprensión útil aumenta la responsabilidad; no justifica dañar, controlar ni obedecer impulsos.

CUÁNDO DETENER LA PRÁCTICA

- La imagen desencadena angustia intensa o recuerdos intrusivos difíciles de contener.
- Te sientes desconectado del entorno o confundes la escena imaginada con la realidad.
- Aparecen impulsos de hacerte daño o de dañar a otra persona.
- La práctica interfiere con la vida diaria: detente y busca apoyo profesional.

FUNDAMENTO Y FUENTES

Jung registró fantasías, sueños y diálogos interiores en los Cuadernos negros y posteriormente seleccionó, revisó y elaboró una parte de ese material en *Liber Novus*. Esta práctica toma como referencia el valor de registrar y dar forma a una imagen, pero no reproduce su autoexperimentación ni presenta la imaginación activa como ejercicio universal.

FUENTES PRINCIPALES

- Jung, C. G. (2009). *The Red Book: Liber Novus*. Ed. e introducción de Sonu Shamdasani. W. W. Norton / Philemon Foundation.
- Jung, C. G. (2020). *The Black Books, 1913–1932*. Ed. de Sonu Shamdasani. W. W. Norton / Philemon Foundation.
- Jung, C. G. “The Transcendent Function”, en *Collected Works*, vol. 8. Texto redactado en 1916 y publicado posteriormente en versión revisada.
- Philemon Foundation. “C. G. Jung’s Red Book: Liber Novus”. philemonfoundation.org/works/red-book/
- International Association for Analytical Psychology. “Active Imagination”, “Image” y “The Transcendent Function”. iaap.org.
- American Psychological Association. Material divulgativo basado en investigación sobre escritura expresiva. apa.org.

CRITERIO EDITORIAL

Las orientaciones, preguntas, ejemplo, semáforo de seguridad y fichas de trabajo son una adaptación educativa creada por Universo Tú. No se atribuyen literalmente a Jung y no constituyen tratamiento.