

PRÁCTICA 1

Lo que veo en ti y lo que sé de ti

Aprender a distinguir hechos observables, interpretaciones y posibles proyecciones para relacionarte con mayor claridad, responsabilidad y contacto con la realidad.

**ADAPTACIÓN EDUCATIVA DE UNIVERSO TÚ**

Inspirada en el concepto junguiano de proyección. No es una técnica formulada por Jung y no sustituye una evaluación o psicoterapia profesional.

CÓMO UTILIZAR ESTA PRÁCTICA**ANTES DE EMPEZAR**

Qué vas a trabajar y qué no pretende esta actividad

Esta práctica sirve para frenar conclusiones rápidas y separar información comprobable de interpretaciones personales. No busca convertir cada conflicto de pareja en una “proyección”.

● OBJETIVO PRÁCTICO

Desarrollar una forma de observación más precisa: identificar qué sabes por hechos o palabras explícitas, qué estás interpretando y qué parte podría estar influida por tu historia, expectativas, temores o deseos.

● DURACIÓN Y MATERIALES

- 30-45 minutos la primera vez.
- Papel o cuaderno y bolígrafo.
- Una situación concreta y reciente.
- Un momento sin interrupciones.
- Opcional: volver a revisar la hoja 24-48 horas después.

QUÉ SÍ ES ESTA PRÁCTICA

- Un ejercicio de diferenciación entre hecho, inferencia y reacción personal.
- Una forma de formular hipótesis sobre tu participación sin convertirlas en certezas.
- Un apoyo para preparar una conversación más clara con tu pareja cuando sea apropiado.

QUÉ NO ES

- No es una prueba para demostrar que tu pareja “es” de una determinada manera.
- No es una técnica para diagnosticarte a ti ni a otra persona.
- No significa que toda emoción intensa sea una proyección.
- No debe utilizarse para negar violencia, coerción, humillación, control u otras conductas dañinas.

FUNDAMENTO DOCUMENTAL**BASE CONCEPTUAL**

Proyección: distinguir lo subjetivo de lo que pertenece al otro

En la psicología analítica, Jung trabaja la proyección como parte de la relación entre sujeto y objeto: algo de la propia vida psíquica puede experimentarse como si perteneciera al exterior. Esta práctica utiliza esa distinción con finalidad educativa.

1 · JUNG

Psychological Types (CW 6) fija la terminología; Aion (CW 9.2) y los trabajos sobre transferencia desarrollan proyecciones ligadas a Sombra, anima/animus y relación.

2 · TRADICIÓN JUNGUIANA

La psicología analítica posterior ha revisado y ampliado estos conceptos. No todos los usos actuales equivalen exactamente a las formulaciones históricas de Jung.

3 · UNIVERSO TÚ

La secuencia “hecho - interpretación - comprobación” de este cuaderno es una adaptación educativa propia. No se presenta como una técnica creada por Jung.

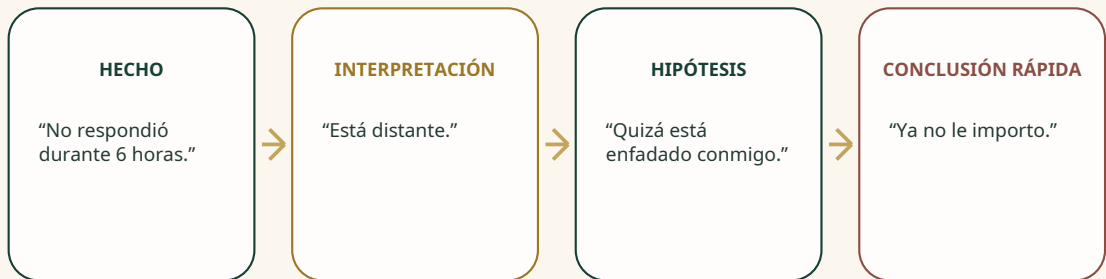
PRECISIÓN IMPORTANTE

Este material usa un modelo psicológico e histórico. No presenta la proyección como un hecho neurocientífico universalmente demostrado ni usa estudios actuales como una “prueba” de Jung.

LA DIFERENCIA ESENCIAL**MODELO DE TRABAJO**

Hecho interpretación hipótesis comprobación

La claridad aparece cuando dejas de mezclar en una sola frase lo que ocurrió, lo que crees que significa y lo que concluyes sobre la otra persona.

**TRES PREGUNTAS PARA RECUPERAR PRECISIÓN**

- ¿Qué podría registrar una cámara o un audio sin interpretar intenciones?
- ¿Qué significado estoy añadiendo yo a esos datos?
- ¿Qué información me falta antes de afirmar que sé lo que la otra persona piensa, siente o quiere?

IDEA CENTRAL

No se trata de desconfiar de tu percepción. Se trata de hacerla comprobable. Una interpretación puede ser correcta; lo importante es reconocer cuándo todavía es una hipótesis y no un hecho.

PASO 1 DE 6

PASO 1

Elige una situación concreta

Trabaja con una escena delimitada. Cuanto más amplia sea la frase —“nunca me escucha”, “siempre me abandona”— más difícil será distinguir datos de narrativa.

**PARA QUÉ**

Un episodio concreto permite observar con precisión y reduce el riesgo de construir una explicación global a partir de recuerdos seleccionados.

● CÓMO HACERLO PASO A PASO

- 1 Elige algo ocurrido en los últimos días o semanas.
- 2 Describe inicio y final: ¿qué pasó antes, durante y después?
- 3 Evita empezar con una etiqueta sobre la personalidad del otro.
- 4 Si la situación sigue siendo demasiado amplia, reduce el foco a cinco o diez minutos concretos.

PREGUNTAS DE CONTROL

- ¿Podría señalar cuándo empezó la escena?
- ¿Estoy usando “siempre” o “nunca”?
- ¿Estoy mezclando varios conflictos diferentes?

EJEMPLO

En lugar de “mi pareja nunca me tiene en cuenta”, trabaja con: “Ayer propuse dos planes para el sábado y cambió de tema sin responder”.

PASO 2 DE 6

PASO 2

Registra únicamente los hechos observables

Escribe lo que ocurrió de forma que otra persona pudiera distinguirlo de tus explicaciones sobre intenciones o motivos.

**PARA QUÉ**

La observación no elimina el significado; simplemente retrasa la conclusión hasta disponer de más información.

**CÓMO HACERLO PASO A PASO**

- 1 Anota palabras concretas, acciones, tiempos o acuerdos observables.
- 2 Sustituye verbos mentales —“quiso”, “pensó”, “pretendía”— por lo que realmente viste u oíste.
- 3 Marca con un asterisco cualquier frase que contenga una intención atribuida.
- 4 Reescribe esas frases hasta que puedan comprobarse externamente.

PREGUNTAS DE CONTROL

- ¿Una cámara podría registrar esta frase?
- ¿Estoy afirmando qué sentía el otro sin preguntarlo?
- ¿He añadido adjetivos como egoísta, frío, manipulador o indiferente?

EJEMPLO

“Me ignoró” mezcla hecho e interpretación. Más preciso: “Mientras hablaba, miró el teléfono tres veces y respondió con frases breves”.

PASO 3 DE 6

PASO 3

Escribe qué crees que significa

Ahora sí: separa tus interpretaciones. No intentes eliminarlas. Ponlas en una columna distinta y trátalas como hipótesis.



Las interpretaciones son inevitables. El problema aparece cuando olvidamos que son interpretaciones y empezamos a vivirlas como hechos indiscutibles.

CÓMO HACERLO PASO A PASO

- 1 Completa la frase: “Yo interpreto que esto significa...”.
- 2 Escribe todas las hipótesis que aparezcan, incluso si se contradicen.
- 3 Añade una alternativa neutral o menos amenazante.
- 4 Puntúa de 0 a 10 cuánto seguro te sientes de cada interpretación.

PREGUNTAS DE CONTROL

- ¿Qué evidencia apoya esta interpretación?
- ¿Qué evidencia podría contradecirla?
- ¿Existe otra explicación posible con los mismos hechos?

EJEMPLO

Hecho: “No respondió en seis horas”. Interpretación A: “Está enfadado”. Interpretación B: “Está ocupado”. Interpretación C: “No sé todavía por qué”.

PASO 4 DE 6

PASO 4

Nombra tu emoción y tu reacción

Antes de analizar a la otra persona, registra qué ocurrió en ti: emoción, intensidad, pensamientos automáticos e impulso de acción.

**PARA QUÉ**

La emoción es un dato real sobre tu experiencia. Pero su intensidad no demuestra por sí sola que tu interpretación del otro sea correcta.

CÓMO HACERLO PASO A PASO

- 1 Nombra una o dos emociones principales.
- 2 Puntúa la intensidad de 0 a 10.
- 3 Anota qué impulso apareció: reclamar, retirarte, comprobar, acusar, agradecer, callar...
- 4 Escribe la primera frase automática que apareció en tu mente.

PREGUNTAS DE CONTROL

- ¿Qué siento exactamente, no qué pienso?
- ¿Qué quería hacer inmediatamente?
- ¿La intensidad parece corresponder solo a esta escena o también a algo anterior?

EJEMPLO

"Ansiedad 8/10. Impulso: enviar varios mensajes.
Pensamiento automático: 'ya no le importo'."

PASO 5 DE 6

PASO 5

Explora qué parte podría ser tuya

Este es el momento de formular hipótesis sobre una posible proyección o activación de un complejo. No busques una explicación perfecta; busca relaciones posibles.



Dentro del marco junguiano, contenidos poco reconocidos pueden quedar ligados al objeto externo. La práctica traduce esa idea a preguntas sobre historia personal, miedos, deseos y expectativas.

● CÓMO HACERLO PASO A PASO

1. Pregunta: “¿Qué de esta reacción conozco de otras relaciones o momentos de mi vida?”.
2. Explora qué cualidad del otro te fascina o irrita con intensidad especial.
3. Distingue entre “yo también hago lo mismo” y “esto activa algo importante para mí”.
4. Escribe solo posibilidades: “podría relacionarse con...”, no certezas.

PREGUNTAS DE CONTROL

- ¿Esta historia se repite con personas diferentes?
- ¿Qué temo perder o necesitar aquí?
- ¿Idealizo una cualidad que siento ausente en mí?

EJEMPLO

Posible hipótesis: “Su silencio puede activar mi miedo al abandono”. Esto no prueba que la otra persona no esté distante; añade una segunda dimensión para investigar.

PASO 6 DE 6

PASO 6

Comprueba y elige una acción consciente

Vuelve a los hechos. Decide qué necesitas preguntar, observar, acordar o dejar en suspenso antes de concluir.

**PARA QUÉ**

Retirar una proyección no significa decidir que todo era “tuyo”. Significa devolver al otro su realidad y recuperar tu propia participación para poder actuar con más precisión.

CÓMO HACERLO PASO A PASO

- 1 Escribe tres columnas: “sé”, “no sé”, “necesito comprobar”.
- 2 Si es seguro y apropiado, formula una pregunta concreta sin acusación.
- 3 Escucha la respuesta y observa si aporta datos nuevos.
- 4 Elige una acción pequeña: conversar, poner un límite, pedir claridad, esperar información, revisar un acuerdo o cuidarte.

PREGUNTAS DE CONTROL

- ¿Qué necesito saber realmente?
- ¿Qué pregunta concreta puedo hacer?
- ¿Qué acción me acerca a los hechos y no solo a mi narrativa?

EJEMPLO

“Te noto más callado desde ayer. No quiero adivinar qué pasa. ¿Hay algo entre nosotros que quieras hablar?”

EJEMPLO COMPLETO

CASO GUIADO

Del mensaje sin respuesta a una lectura más precisa

Este ejemplo muestra cómo una misma situación cambia cuando separas hechos, interpretación, emoción, posible participación propia y comprobación.

SITUACIÓN

Envías un mensaje importante a las 11:00 y a las 17:00 todavía no hay respuesta.

HECHOS

El mensaje fue enviado. Han pasado seis horas. No hay respuesta visible.

INTERPRETACIÓN

"No le importo" / "Está enfadado conmigo" / "Me está castigando".

EMOCIÓN + IMPULSO

Ansiedad 8/10; impulso de enviar varios mensajes o retirarte enfadado.

POSIBLE PARTE MÍA

"La espera podría activar un miedo conocido a ser abandonado o no ser importante".

LO QUE NO SÉ

Por qué no respondió, qué estaba haciendo o qué significado tuvo para la otra persona.

COMPROBACIÓN

Preguntar cuando haya contacto y escuchar la respuesta sin presentar la hipótesis como un hecho.

RESULTADO DEL EJERCICIO

No descubres automáticamente "la verdad" sobre tu pareja. Descubres qué sabes, qué estás suponiendo y qué necesitas comprobar. Esa diferencia puede reducir acusaciones innecesarias sin obligarte a negar un problema real.

PROYECCIÓN POSITIVA E IDEALIZACIÓN

OTRA CARA DE LA PROYECCIÓN

Cuando el otro parece contener todo lo que te falta

La proyección no se limita al rechazo. También podemos atribuir a otra persona posibilidades positivas, idealizarla o convertirla en portadora de una vida que sentimos ausente en nosotros.

EJEMPLO

“Es la persona más libre que he conocido. Con ella por fin podré vivir de verdad.” Puede existir una cualidad real —libertad, creatividad, espontaneidad— y, al mismo tiempo, una expectativa añadida: que esa persona viva por ti una posibilidad que tú todavía no has desarrollado.

PREGUNTAS PARA INVESTIGAR

- ¿Qué cualidad concreta admiro y qué hechos la sostienen?
- ¿Qué parte de esa cualidad podría desarrollar yo en mi propia vida?
- ¿Qué aspectos reales de esta persona estoy dejando fuera porque no encajan con mi imagen ideal?
- ¿Estoy confundiendo una emoción intensa con conocimiento profundo?
- ¿Qué información necesito antes de convertir una posibilidad en una certeza sobre el futuro de la relación?

RECUERDA

Reducir una idealización no significa que el amor sea falso. Significa intentar conocer a la persona real, con cualidades, límites y contradicciones, sin obligarla a sostener una imagen perfecta.

HOJA DE TRABAJO 1

ESCRIBE

Registro de una situación concreta

Utiliza esta página sin prisa. Si te falta información, escribe “no lo sé todavía” en lugar de rellenar el hueco con una explicación.

1. SITUACIÓN CONCRETA

¿Qué episodio voy a revisar?

2. HECHOS OBSERVABLES

¿Qué ocurrió exactamente? ¿Qué se dijo o hizo?

3. MI INTERPRETACIÓN

¿Qué creo que significa?

HOJA DE TRABAJO 2

DIFERENCIA

Mi mapa de claridad

Completa las cinco columnas. La finalidad no es decidir quién tiene razón, sino ubicar cada dato en su nivel correcto.

LO QUE SÉ hechos o palabras explícitas	LO QUE INTERPRETO significados que añado	LO QUE SIENTO emociones e intensidad	PODRÍA SER MÍO historia, miedo, deseo, expectativa	FALTA COMPROBAR preguntas o datos pendientes

MI SIGUIENTE ACCIÓN CONSCIENTE

¿Qué voy a preguntar, observar, expresar, acordar o dejar en suspenso antes de sacar una conclusión?

INTEGRACIÓN Y SEGURIDAD**ACTÚA**

Cómo convertir la reflexión en una conversación más clara

El objetivo final no es analizar eternamente. Es tomar una decisión mejor informada: preguntar, escuchar, poner un límite, expresar una necesidad, esperar información o revisar un acuerdo.

PLANTILLA DE CONVERSACIÓN

“Cuando ocurrió _____, observé _____. Yo lo interpreté como _____, y me sentí _____. No quiero dar por hecho lo que significa. ¿Puedes contarme cómo lo viviste tú?”

LÍMITES DE ESTA PRÁCTICA

- No uses “estás proyectando” para invalidar lo que la otra persona dice o siente.
- Reconocer una vulnerabilidad propia no vuelve aceptable una conducta externa dañina.
- Si existe violencia, amenaza, coerción o riesgo, la prioridad es la seguridad.
- No diagnostiques Sombra, anima/animus, complejos o trastornos a partir de una sola situación.

CRITERIO DE CIERRE

La práctica termina cuando puedes formular por separado: 1) lo que sabes, 2) lo que interpretas, 3) lo que sientes, 4) lo que podría pertenecer a tu historia y 5) lo que todavía necesitas comprobar.

FUENTES PRINCIPALES**DOCUMENTACIÓN**

Fuentes nucleares del marco junguiano

Estas referencias sostienen el marco conceptual. La estructura concreta de la actividad, sus preguntas y hojas de trabajo son una adaptación educativa original de Universo Tú.

1. Jung, C. G. - Psychological Types

Collected Works, Vol. 6. Princeton University Press. La sección “Definitions” fija la terminología psicológica utilizada por Jung, incluida la proyección.

2. Jung, C. G. - Aion

Researches into the Phenomenology of the Self. Collected Works, Vol. 9, Part 2. Princeton University Press. Relevante para Sombra y proyecciones de anima/animus dentro del marco histórico junguiano.

3. Jung, C. G. - The Practice of Psychotherapy

Collected Works, Vol. 16. Princeton University Press. Incluye The Psychology of the Transference y el tratamiento de proyección y transferencia.

CRITERIO EDITORIAL

Se diferencia expresamente entre lo que Jung formuló, los desarrollos posteriores de la tradición junguiana y la adaptación educativa de Universo Tú. No se atribuye a Jung la secuencia práctica de este cuaderno.

COMPLEMENTO CONTEMPORÁNEO Y CIERRE

INVESTIGACIÓN COMPLEMENTARIA

Percibir a la pareja: exactitud y similitud asumida

La investigación contemporánea sobre percepción interpersonal utiliza conceptos y métodos distintos a Jung. Puede aportar contexto, pero no debe presentarse como validación experimental directa de la teoría junguiana.

IAAP · RECURSOS ACADÉMICOS

International Association for Analytical Psychology: Collected Works Abstracts; Psychological Types; Anima and Animus; The Theory of Complexes.

KOUROS & PAPP (2019)

Couples' Perceptions of Each Other's Daily Affect. *Family Process*, 58(1), 179-196. DOI: 10.1111/famp.12344. Estudia exactitud empática y "similitud asumida" en la percepción de la pareja; se cita solo como contexto contemporáneo.

CIERRE DE LA PRÁCTICA

Ver con más claridad no significa sentir menos. Significa poder distinguir mejor a la persona real de las historias que nuestra mente añade y, desde ahí, decidir con mayor conciencia.

© Universo Tú · Material educativo creado por Universo Tú