

PRÁCTICA 2

Expectativas que coloco en la relación

Reconocer qué esperas de tu pareja y del vínculo, distinguir lo hablado de lo supuesto y transformar expectativas implícitas en diálogo, acuerdos o decisiones conscientes.



ADAPTACIÓN EDUCATIVA DE UNIVERSO TÚ

Inspirada en el concepto junguiano de proyección y en investigación contemporánea sobre ideales y expectativas en relaciones. No es una técnica formulada por Jung y no sustituye evaluación o psicoterapia profesional.

PRÁCTICA 2

EXPECTATIVAS QUE COLOCO EN LA RELACIÓN

MAPA DE ACCIÓN

En una relación no solo convivimos con lo que el otro es, sino también con lo que esperamos de él, de nosotros y del vínculo. Esta práctica te ayuda a reconocer las expectativas que estás colocando en la relación para distinguir cuáles son realistas, cuáles no han sido habladas y cuáles proceden de tu propia historia.



OBJETIVO

Identificar las expectativas que estás colocando en la relación, distinguir si son explícitas, implícitas o idealizadas, y convertirlas en observación, diálogo y responsabilidad compartida.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Dentro del marco de la psicología analítica, la relación puede cargarse de imágenes, deseos y supuestos que no siempre reconocemos. Revisar tus expectativas ayuda a reducir malentendidos, idealizaciones y exigencias silenciosas, y favorece un vínculo más real y consciente.

Base documental: Jung, C. G. Psychological Types (CW 6); Aion (CW 9.2); The Practice of Psychotherapy (CW 16); IAAP.



PROCESO PASO A PASO

1



DETECTA LA EXPECTATIVA

Elige una situación concreta de tu relación y formula con claridad qué esperabas que ocurriera.

2



ESCRIBE LO QUE ESPERABAS

Completa la frase: "Yo esperaba que...". Anota sin censura lo que dabas por hecho o deseabas.

3



DIFERENCIA SU ORIGEN

Pregunta de dónde viene esa expectativa: ¿lo habéis hablado?, ¿lo aprendiste en tu historia?, ¿es una necesidad real, un ideal o una suposición?

4



OBSERVA EL IMPACTO

Anota qué emoción aparece cuando esa expectativa no se cumple: tristeza, rabia, miedo, decepción, vergüenza, frustración...

5



SEPÁRALA DE LA EXIGENCIA

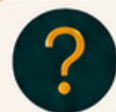
Distingue entre una necesidad que puedes comunicar, una expectativa no dicha y una exigencia silenciosa colocada sobre el otro.

6



TRANSFÓRMALA EN ACCIÓN CONSCIENTE

Decide qué hacer ahora: hablarlo, revisarlo, flexibilizarlo, expresarlo con claridad o asumir tu parte.



PREGUNTAS PARA PROFUNDIZAR

- ¿Qué espero de mi pareja que nunca he expresado con claridad?
- ¿Qué parte de esta expectativa es realista y qué parte es idealización?
- ¿Estoy esperando que el otro repare algo que pertenece a mi historia?
- ¿Qué expectativas coloco también sobre mí dentro de la relación?
- ¿Qué necesitaría convertir en conversación en lugar de suposición?



CONSEJOS CLAVE

- No todas las expectativas son erróneas; el problema es no reconocerlas.
- Lo que no se habla suele convertirse en malentendido.
- Una expectativa no expresada no equivale a un acuerdo.
- Menos suposición y más claridad fortalece el vínculo.
- El objetivo no es culparte, sino comprender cómo te relacionas.



RECUERDA

Revisar tus expectativas no enfría el amor; lo hace más real, más dialogado y menos dependiente de la fantasía.

CÓMO UTILIZAR ESTA PRÁCTICA

Antes de empezar: qué vas a trabajar y qué no pretende esta actividad

Esta práctica sirve para hacer visibles expectativas que suelen operar de forma implícita: lo que esperas que tu pareja haga, entienda, priorice o adivine sin que siempre exista una conversación o un acuerdo previo. El objetivo no es dejar de tener expectativas, sino distinguir cuáles son realistas, cuáles están habladas, cuáles son negociables y cuáles proceden de una idealización, una historia previa o una necesidad que todavía no has expresado.

**OBJETIVO PRÁCTICO**

Identificar expectativas concretas, descubrir su origen y convertir lo importante en observación, petición, acuerdo o límite, sin presentar como obligación aquello que nunca fue hablado.

**DURACIÓN Y MATERIALES**

40-60 minutos la primera vez.
Papel o cuaderno y bolígrafo.
Una situación reciente.
Opcional: revisar de nuevo 24-48 horas después.

QUÉ SÍ ES

- Un ejercicio para diferenciar expectativa, necesidad, preferencia, petición y acuerdo.
- Una forma de detectar supuestos no hablados.
- Un apoyo para conversar con más precisión y menos acusación.

QUÉ NO ES

- No demuestra que tu expectativa sea correcta o incorrecta.
- No convierte toda decepción en "proyección".
- No obliga a mantener una relación incompatible.
- No justifica violencia, control, coerción o humillación.

FUNDAMENTO DOCUMENTAL

Qué aporta Jung y qué aporta la investigación contemporánea

Jung no formuló una técnica moderna llamada “revisión de expectativas de pareja”. El vínculo con su obra está en la proyección: contenidos subjetivos pueden vivirse como si pertenecieran al otro, y en las relaciones determinadas imágenes internas pueden adherirse con gran intensidad a una persona. La actividad concreta de este cuaderno es una adaptación educativa de Univero Tú.

1 · JUNG

Psychological Types (CW 6): marco sujeto-objeto y terminología de proyección.

Aion (CW 9.2): proyecciones de Sombra y anima/animus dentro del modelo histórico de Jung.

The Practice of Psychotherapy (CW 16): proyección y transferencia.

2 · TRADICIÓN JUNGUIANA

La IAAP mantiene recursos académicos y revisiones contemporáneas. En su texto sobre anima/animus señala que estas imágenes pueden proyectarse sobre posibles parejas y que, al disminuir la proyección, la persona puede volver a verse con mayor realidad.

3 · CIENCIA DE RELACIONES

La investigación actual sobre ideal standards estudia cómo ideales y discrepancias con la pareja real se relacionan con evaluación y satisfacción. Este campo usa métodos distintos y no valida experimentalmente a Jung.

PRECISIÓN IMPORTANTE

No confundimos “expectativa” con “proyección”. Una expectativa puede ser explícita y razonable, puede basarse en un acuerdo real o puede ser una suposición no hablada. La pregunta de esta práctica es: ¿qué espero, de dónde viene, qué se ha acordado y qué necesito conversar?

Fuentes nucleares: C. G. Jung, Psychological Types, CW 6; Aion, CW 9.2; The Practice of Psychotherapy, CW 16; International Association for Analytical Psychology (IAAP).

MODELO DE TRABAJO

Expectativa, necesidad, preferencia, petición y acuerdo no son lo mismo

Las siguientes definiciones son operativas para esta práctica de Universo Tú; no son una taxonomía universal de Jung. Sirven para ordenar lo que ocurre antes de hablar con tu pareja.

EXPECTATIVA

“Espero que ocurra...”

Anticipación o supuesto sobre cómo debería actuar la relación o la otra persona.

NECESIDAD

“Para estar bien necesito poder...”

Algo importante para tu bienestar, seguridad, dignidad o funcionamiento. Tener una necesidad no obliga automáticamente al otro a satisfacerla.

PREFERENCIA

“Me gustaría...”

Deseo valioso pero potencialmente flexible o negociable.

PETICIÓN

“¿Podrías...?”

Expectativa transformada en comunicación explícita que permite respuesta, negociación o negativa.

ACUERDO

“Hemos decidido...”

Compromiso aceptado por ambas partes; aquí sí existe una base para esperar cumplimiento.

EXIGENCIA SILENCIOSA

“Deberías saberlo sin que lo diga.”

Expectativa tratada como obligación sin conversación o acuerdo suficiente. Es una categoría educativa de esta práctica.

Pregunta de precisión: antes de sentir que el otro “ha fallado”, identifica si existía un acuerdo, una petición clara, una preferencia conocida o una expectativa que nunca fue expresada.

PASO 1 DE 6

PASO 1

Detecta una expectativa concreta

No empieces por una lista general de todo lo que te gustaría de una pareja. Elige una situación reciente en la que apareciera decepción, enfado, ansiedad o una sensación de “esto no debería ser así”.



Una escena concreta permite descubrir la expectativa que estaba operando sin convertir toda la relación en un juicio global.

CÓMO HACERLO PASO A PASO

- 1 Elige un episodio de los últimos días o semanas.
- 2 Describe qué ocurrió antes, durante y después.
- 3 Completa: “Yo esperaba que...” sin justificar todavía la expectativa.
- 4 Reduce la escena a un momento específico si empiezas a usar “siempre” o “nunca”.

PREGUNTAS DE CONTROL

- ¿Puedo señalar el momento en que apareció la decepción?
- ¿Qué esperaba exactamente que hiciera, dijera o comprendiera?
- ¿Estoy mezclando varias expectativas diferentes?

EJEMPLO

Situación: Llegas cansado y tu pareja sigue con su actividad.
Expectativa detectada: “Yo esperaba que al verme entrara automáticamente a ayudarme o preguntarme qué necesito”.

PASO 2 DE 6

PASO 2

Escribe lo que esperabas sin convertirlo en acusación

Formula la expectativa en primera persona. La finalidad es descubrir tu guion interno antes de explicar lo que “el otro debería haber sabido”.



Nombrar la expectativa reduce ambigüedad y permite comprobar si era explícita, razonable, flexible o invisible para la otra persona.

CÓMO HACERLO PASO A PASO

- 1 Escribe literalmente: “Yo esperaba que...”.
- 2 Añade: “Pensaba que, si me quería / me conocía / le importaba, entonces...”.
- 3 Separa la conducta concreta del significado emocional que le diste.
- 4 Puntúa de 0 a 10 cuánto sentías que esa expectativa era una obligación del otro.

PREGUNTAS DE CONTROL

- ¿Había dicho claramente que esperaba esto?
- ¿Estoy usando amor, lealtad o compromiso como prueba de que el otro debía adivinarlo?
- ¿Qué significado doy a que la expectativa no se cumpliera?

EJEMPLO

“Yo esperaba que me escribiera al llegar a casa”.
Significado añadido: “Si no lo hace, significa que no piensa en mí”. Son dos afirmaciones distintas y deben revisarse por separado.

PASO 3 DE 6

PASO 3

Diferencia de dónde viene la expectativa

Una expectativa puede nacer de un acuerdo real, de costumbres compartidas, de experiencias familiares, de relaciones anteriores, de ideales culturales o de una imagen idealizada de la pareja.

**PARA QUÉ**

Explorar el origen ayuda a decidir qué merece convertirse en conversación y qué necesita primero ser revisado dentro de ti.

CÓMO HACERLO PASO A PASO

- 1 Marca el origen más probable: acuerdo, conversación previa, costumbre, familia, relación anterior, ideal romántico, miedo o deseo.
- 2 Pregunta: “¿Cuándo aprendí que una buena pareja debería hacer esto?”.
- 3 Distingue una expectativa basada en evidencia de una expectativa basada en “lo normal debería ser...”.
- 4 Escribe varias posibilidades; no conviertas el origen en una certeza psicológica.

PREGUNTAS DE CONTROL

- ¿Esto fue realmente acordado?
- ¿Espero que mi relación repare algo que faltó en otras etapas de mi vida?
- ¿Estoy idealizando una forma única de amar?

EJEMPLO

“Una pareja que me quiere debería saber cuándo necesito espacio”. Posible origen: en mi familia hablar de necesidades era difícil y se esperaba que los demás las adivinaran. Es una hipótesis, no un diagnóstico.

PASO 4 DE 6

PASO 4

Observa qué ocurre en ti cuando no se cumple

Registra emoción, intensidad, pensamiento automático e impulso. Una expectativa puede ser razonable y, aun así, activar una reacción mucho mayor por la historia que toca.



Separar la decepción presente de la historia personal evita que la intensidad emocional se convierta automáticamente en una prueba sobre las intenciones del otro.

CÓMO HACERLO PASO A PASO

- 1 Nombra una o dos emociones principales.
- 2 Puntúa su intensidad de 0 a 10.
- 3 Escribe la primera frase que apareció: “no le importo”, “siempre tengo que pedirlo todo”, “estoy solo”...
- 4 Anota el impulso: reclamar, retirarte, castigar con silencio, insistir, agradecer o renunciar.

PREGUNTAS DE CONTROL

- ¿Qué siento exactamente?
- ¿La reacción parece corresponder solo a esta escena?
- ¿Qué miedo o necesidad aparece detrás de la expectativa?

EJEMPLO

Expectativa: “debería llamarme todos los días”.
Emoción al no cumplirse: ansiedad 8/10.
Posible miedo activado: “si no hay contacto, me van a dejar”.
La ansiedad es real; la conclusión aún necesita comprobarse.

PASO 5 DE 6

PASO 5

Separa la expectativa de la necesidad y de la exigencia

Detrás de una expectativa puede haber una necesidad legítima, una preferencia, un valor o una condición personal. El siguiente paso es traducirla a algo que puedas reconocer y comunicar sin convertirla en una obligación silenciosa.



La diferencia cambia la conversación: de “deberías saberlo” a “esto es importante para mí; necesito saber si podemos acordarlo”.

CÓMO HACERLO PASO A PASO

1. Pregunta: “¿Qué necesidad, valor o preferencia intento proteger?”.
2. Decide si esa expectativa es negociable, muy importante o un límite personal.
3. Distingue “necesito poder expresar esto” de “necesito que tú hagas exactamente esto”.
4. Si es una exigencia no hablada, reescríbela como petición o conversación.

PREGUNTAS DE CONTROL

- ¿Qué hay debajo: seguridad, consideración, descanso, autonomía, afecto, previsibilidad...?
- ¿Puedo aceptar una forma distinta de satisfacer esta necesidad?
- ¿Qué parte depende de mí y qué parte requiere cooperación?

EJEMPLO

De “deberías contestar inmediatamente” a: “la previsibilidad me da seguridad. Me gustaría acordar cómo avisarnos cuando no podamos responder durante varias horas”.

PASO 6 DE 6

PASO 6

Transforma la expectativa en acción consciente

La práctica termina cuando decides qué hacer con la información: conversar, pedir, negociar, flexibilizar, poner un límite, aceptar una diferencia o reconocer una incompatibilidad.



El objetivo no es convencer al otro de que adopte tu expectativa, sino hacer explícito lo importante y comprobar qué puede construirse de forma compartida.

CÓMO HACERLO PASO A PASO

- 1 Escribe tres columnas: “quiero expresar”, “quiero preguntar”, “estoy dispuesto a negociar”.
- 2 Formula una petición concreta y observable.
- 3 Escucha la respuesta antes de convertir una negativa o diferencia en una explicación psicológica.
- 4 Decide el siguiente paso: acuerdo, prueba temporal, límite, aceptación de diferencia o revisión de compatibilidad.

PREGUNTAS DE CONTROL

- ¿Qué quiero pedir exactamente?
- ¿Qué respuesta sería aceptable y cuál no?
- ¿Existe un acuerdo real al terminar la conversación?

EJEMPLO

“Me gustaría que, si uno va a llegar mucho más tarde de lo previsto, nos avisemos. ¿Te parece un acuerdo razonable para los dos?” La respuesta del otro aporta información nueva sobre el vínculo.

EJEMPLO COMPLETO

De “debería saberlo” a una conversación verificable

Este caso muestra cómo una expectativa implícita puede convertirse en información útil sin decidir de antemano quién tiene razón.

SITUACIÓN	Llegas a casa muy cansado después de un día complicado. Tu pareja continúa viendo una serie y no pregunta cómo estás.
EXPECTATIVA	“Yo esperaba que se diera cuenta de que necesitaba apoyo y dejara lo que estaba haciendo.”
SIGNIFICADO AÑADIDO	“Si tengo que pedir apoyo, ya no cuenta; debería salirle solo si de verdad le importo.”
EMOCIÓN + IMPULSO	Tristeza 7/10 y rabia 6/10; impulso de retirarte y responder con frialdad.
ORIGEN POSIBLE	En tu historia familiar, cuidar significaba anticiparse a las necesidades sin hablarlas. Hipótesis: has asociado amor con adivinación emocional.
NECESIDAD / VALOR	Sentirte tenido en cuenta y poder recibir apoyo cuando estás sobrecargado.
LO QUE NO SABES	Si tu pareja percibió tu estado, si sabía que necesitabas compañía o si asumió que querías espacio.
ACCIÓN CONSCIENTE	“Hoy llegué muy saturado y me habría ayudado que me preguntaras cómo estaba. A veces me cuesta pedirlo. ¿Podemos hablar de cómo pedirnos apoyo cuando uno llega así?”

RESULTADO

No has demostrado que tu expectativa sea “mala”. Has descubierto que era implícita, que contenía una definición personal de cuidado y que necesitaba convertirse en conversación para saber si puede transformarse en un acuerdo compartido.

EXPECTATIVAS E IDEALIZACIÓN

Cuando el ideal de relación se convierte en medida rígida de la persona real

Tener ideales no es en sí un problema. La investigación sobre ideal standards estudia precisamente cómo las personas poseen representaciones de la pareja o relación deseada y cómo comparan la realidad con esos ideales. El problema práctico aparece cuando el ideal se vuelve invisible, rígido o imposible de negociar.

CAMPBELL ET AL. (2001)

Dos estudios analizaron estándares ideales románticos, flexibilidad de esos ideales y calidad de relación. El trabajo apoya la idea de que los ideales y su flexibilidad forman parte de cómo evaluamos una relación; no establece que “tener expectativas altas” sea siempre bueno o malo.

VANNIER & O’SULLIVAN (2018)

En una muestra de 296 jóvenes adultos de EE. UU. en relaciones de noviazgo, las expectativas románticas no cumplidas respecto a la relación ideal se asociaron con menor satisfacción, compromiso e inversión. Es una asociación en esa muestra, no una regla universal.

Aplicación educativa: no intentes bajar todas tus expectativas. Hazlas visibles. Pregunta cuáles representan valores importantes, cuáles necesitan negociación y cuáles son imágenes idealizadas que ninguna persona real puede sostener de forma permanente.

PREGUNTAS PARA REVISAR UNA EXPECTATIVA IDEALIZADA

- ¿Espero que mi pareja me comprenda siempre sin que tenga que explicar lo que necesito?
- ¿Interpreto los desacuerdos como prueba de que la relación no es “la correcta”?
- ¿Espero que una sola relación cubra todas mis necesidades de intimidad, ocio, seguridad, crecimiento y sentido?
- ¿Estoy comparando a una persona real con una imagen sin límites, cansancio, contradicciones o necesidades propias?
- ¿Qué parte de mi ideal quiero conservar como valor y qué parte necesito flexibilizar?

Fuentes: Campbell, Simpson, Kashy & Fletcher (2001), *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(4), 447-462, DOI 10.1177/0146167201274006. Vannier & O’Sullivan (2018), *Journal of Social and Personal Relationships*, 35(8), 1045-1066, DOI 10.1177/0265407517703492.

HOJA DE TRABAJO 1

Inventario de expectativas de una situación concreta

Escribe sin censura y revisa después. Si algo no se ha hablado, indícalo: “no existe acuerdo todavía”.

1. SITUACIÓN CONCRETA

¿Qué ocurrió y cuándo apareció la decepción o tensión?

2. YO ESPERABA QUE...

Escribe la conducta, respuesta o comprensión que esperabas.

3. SIGNIFICADO QUE LE DOY

Si no ocurre, ¿qué concluyo sobre mí, la otra persona o la relación?

4. ¿ESTABA HABLADO?

Marca: acuerdo explícito / petición previa / costumbre / nunca se habló / no lo sé.

5. EMOCIÓN E INTENSIDAD

¿Qué sentiste y con qué intensidad de 0 a 10?

HOJA DE TRABAJO 2

Mi mapa de expectativas: del supuesto al acuerdo

EXPECTATIVA	ORIGEN	¿HABLADA?	NECESIDAD / VALOR	QUÉ PUEDO PEDIR	ACCIÓN / ACUERDO

MI SIGUIENTE CONVERSACIÓN

Quiero expresar: _____

Quiero preguntar: _____

Estoy dispuesto/a a negociar: _____

Necesito que quede claro como límite o acuerdo: _____

INTEGRACIÓN Y COMUNICACIÓN

Cómo convertir una expectativa en una conversación más clara

La práctica no termina al comprender de dónde viene una expectativa. Termina cuando decides qué hacer con ella de una forma respetuosa y verificable.

PLANTILLA DE CONVERSACIÓN

“Cuando ocurrió _____, me di cuenta de que yo esperaba _____. No sé si esto lo habíamos hablado con suficiente claridad. Para mí es importante _____. ¿Cómo lo ves tú? ¿Podemos acordar _____ o encontrar otra forma que nos funcione a los dos?”

CRITERIOS DE UNA PETICIÓN CLARA

- Describe una conducta concreta, no la personalidad del otro.
- Explica por qué es importante para ti.
- Permite una respuesta real: sí, no o negociación.
- Distingue petición de límite personal.
- Comprueba al final qué se ha acordado.

LÍMITES Y SEGURIDAD

- No uses “tus expectativas son el problema” para invalidar una necesidad o un límite.
- Revisar tu parte no vuelve aceptable una conducta dañina.
- Si existe violencia, amenaza, coerción o riesgo, la prioridad es la seguridad.
- No diagnostiques proyección, Sombra o complejos a tu pareja durante una discusión.

CRITERIO DE CIERRE

Has terminado cuando puedes decir por separado: qué esperabas, de dónde puede venir, si estaba hablado, qué necesidad o valor contiene, qué estás dispuesto a flexibilizar y qué conversación, acuerdo o límite necesitas ahora.

PREGUNTAS CLAVE, PALABRAS CLAVE Y FUENTES

Cierre documental de la práctica

PREGUNTAS CLAVE

- ¿Qué espero de mi pareja que nunca he expresado con claridad?
- ¿Qué parte de esta expectativa procede de un acuerdo y qué parte de una suposición?
- ¿Qué necesidad o valor intento proteger?
- ¿Qué puedo pedir y qué debo asumir como responsabilidad propia?
- ¿Qué expectativa necesito flexibilizar, negociar o convertir en límite?

PALABRA CLAVE MAESTRA
expectativas en la relación

PALABRAS CLAVE SECUNDARIAS
expectativas de pareja · expectativas no habladas · idealización en la pareja · proyección en la pareja · necesidades y acuerdos · estándares ideales · Jung y relaciones · comunicación de pareja

FUENTES PRINCIPALES

Jung, C. G. Psychological Types. Collected Works, Vol. 6. Princeton University Press. Sección "Definitions" y marco de la relación sujeto-objeto.

Jung, C. G. Aion: Researches into the Phenomenology of the Self. Collected Works, Vol. 9, Part 2. Princeton University Press. Relevante para proyecciones de Sombra y anima/animus en el marco histórico de Jung.

Jung, C. G. The Practice of Psychotherapy. Collected Works, Vol. 16. Princeton University Press. Incluye The Psychology of the Transference.

International Association for Analytical Psychology (IAAP). Collected Works Abstracts; "Anima and Animus"; recursos contemporáneos de psicología analítica.

Fletcher, G. J. O., Simpson, J. A., Thomas, G., & Giles, L. (1999). "Ideals in Intimate Relationships". Journal of Personality and Social Psychology, 76(1), 72-89. DOI 10.1037/0022-3514.76.1.72.

Campbell, L., Simpson, J. A., Kashy, D. A., & Fletcher, G. J. O. (2001). "Ideal Standards, the Self, and Flexibility of Ideals in Close Relationships". Personality and Social Psychology Bulletin, 27(4), 447-462. DOI 10.1177/0146167201274006.

Vannier, S. A., & O'Sullivan, L. F. (2018). "Great expectations: Examining unmet romantic expectations and dating relationship outcomes using an investment model framework". Journal of Social and Personal Relationships, 35(8), 1045-1066. DOI 10.1177/0265407517703492.

CIERRE

Revisar tus expectativas no significa resignarte ni pedir menos de una relación. Significa saber qué esperas, qué has comunicado, qué has acordado y qué parte de tu imagen del vínculo necesita volver a encontrarse con una persona real.