



### PRÁCTICA 1

# La persona imaginada y la persona real

Distinguir lo que sabes de una persona, lo que estás completando con tu imaginación y qué necesitas comprobar antes de convertir una expectativa en realidad.



#### OBJETIVO

Aprender a separar la imagen idealizada de los hechos reales de la relación, identificar qué parte pertenece a la persona y qué parte procede de expectativas, deseos o significados propios.

#### RESULTADO ESPERADO

Terminar con tres niveles claramente diferenciados: lo que sé, lo que imagino o espero y lo que todavía necesito observar, preguntar o vivir.

#### ADAPTACIÓN EDUCATIVA DE UNIVERSO TÚ

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

## PRÁCTICA 1

# LA PERSONA IMAGINADA Y LA PERSONA REAL

Mapa de acción para distinguir lo que sabes de una persona, lo que imaginas sobre ella y cómo revisar una idealización sin invalidar a la persona real.



### OBJETIVO

Aprender a separar la imagen idealizada de una persona de los hechos reales de la relación, para observar con más claridad qué sabes, qué supones y qué necesitas seguir conociendo.



### ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

En la psicología analítica, Jung estudió la proyección como un proceso por el que ciertos contenidos subjetivos pueden vivirse como si pertenecieran al otro. Esta práctica ayuda a revisar esa participación propia sin negar la realidad de la otra persona.



Base documental: Jung, C. G. • Aion (CW 9.2) • Psychological Types (CW 6) • IAAP



## PROCESO PASO A PASO

1



### ELIGE UNA RELACIÓN O ESCENA

Trabaja con una persona o una situación concreta en la que notes fascinación, decepción o una diferencia entre lo que esperabas y lo que estás viendo.

2



### ANOTA LO QUE SABES

Escribe solo hechos, conductas observables y palabras explícitas. Aquí va lo que realmente conoces de la persona.

3



### ANOTA LO QUE IMAGINAS

Escribe lo que supones, anticipas o das por hecho: intenciones, rasgos, futuro o significado de la relación.

4



### SEPARA CUALIDADES Y EXPECTATIVAS

Distingue qué cualidades has observado de verdad y qué expectativas o ideales has añadido tú alrededor de esa persona.

5



### PREGUNTA QUÉ REPRESENTA PARA TI

Explora si esa persona encarna algo importante para ti: seguridad, libertad, amor, valor, reconocimiento o una vida que desees.

6



### VUELVE A LA PERSONA REAL

Resume qué sabes hoy, qué aún no sabes y qué necesitas observar, preguntar o vivir antes de sacar conclusiones amplias.



### PREGUNTAS PARA PROFUNDIZAR

- ¿Qué sé realmente de esta persona?
- ¿Qué estoy completando con mi imaginación?
- ¿Qué cualidad real admiro y qué parte de ella proyecto?
- ¿Estoy viendo a la persona o también a una promesa de futuro?



### CONSEJOS CLAVE

- No confundas intensidad con conocimiento.
- Idealizar no siempre significa inventar; a menudo significa completar demasiado pronto.
- Desidealizar no es devaluar: es mirar con más realidad.
- Deja que los hechos tengan derecho a corregir tu imagen.



**RECUERDA** • La persona real siempre es más compleja que la imagen inicial. Ver con más claridad no destruye el vínculo; puede hacerlo más verdadero.



## Cómo utilizar esta práctica

La actividad no busca demostrar que estás idealizando. Busca crear una forma más precisa de mirar la relación.

### OBJETIVO PRÁCTICO

Separar información comprobable de inferencias, expectativas e imágenes internas; observar cómo esa imagen influye en tu manera de interpretar a la persona; y decidir qué necesitas comprobar con tiempo, diálogo o experiencia.

### DURACIÓN Y MATERIALES

45-60 minutos la primera vez.  
Papel o cuaderno y bolígrafo.  
Una relación o escena concreta.  
Un momento sin interrupciones.  
Opcional: revisar 24-48 horas después.

### QUÉ SÍ ES / QUÉ NO ES

#### QUÉ SÍ ES

Un ejercicio para diferenciar hechos, inferencias y expectativas.

Una ayuda para revisar idealizaciones sin desvalorizar a la otra persona.

Un apoyo para hacer preguntas más concretas y decidir con más información.

#### QUÉ NO ES

No es un test para decidir si el amor es verdadero o falso.

No convierte toda admiración en proyección.

No permite adivinar intenciones.

No obliga a continuar ni a terminar una relación.

### ANTES DE EMPEZAR

Elige una sola relación o una escena concreta. Si intentas evaluar toda la historia de una pareja de una vez, aumenta el riesgo de mezclar recuerdos, emociones y conclusiones. La precisión empieza reduciendo el foco.

# Fundamento documental

Qué pertenece a Jung, qué procede de la tradición junguiana y qué crea Universo Tú como herramienta educativa.

## PUNTO DE PARTIDA JINGUIANO

En Aion, Jung describe proyecciones emocionalmente cargadas que pueden quedar adheridas al objeto externo y resultar difíciles de reconocer como procedentes de la propia psique. La IAAP resume además que determinadas imágenes de anima/animus pueden proyectarse sobre parejas potenciales y que, al disminuir esas proyecciones, la persona vuelve a ser vista con mayor contacto con la realidad.

### 1 · JUNG

Psychological Types (CW 6): terminología y relación sujeto-objeto.

Aion (CW 9.2): Sombra, anima/animus y proyecciones.

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

### 2 · IAAP / TRADICIÓN

La IAAP mantiene recursos académicos y también contextualiza críticamente anima/animus: las categorías históricas de masculino y femenino no deben trasladarse de forma rígidamente literal al presente.

### 3 · UNIVERSO TÚ

La secuencia de este cuaderno -persona real, persona imaginada, cualidades observadas, expectativas, significado personal y comprobación- es una adaptación educativa original. No se atribuye a Jung.

## PRECISIÓN IMPORTANTE

Idealización no equivale automáticamente a “engaño” o “falsedad”. Una persona puede poseer cualidades reales y, al mismo tiempo, nosotros podemos añadir expectativas o significados. El objetivo es distinguir las capas, no borrar la admiración.

Base documental principal: C. G. Jung, Psychological Types (CW 6), Aion (CW 9.2), The Practice of Psychotherapy (CW 16); International Association for Analytical Psychology (IAAP), “Anima and Animus” y Collected Works Abstracts.

# La persona real, la persona imaginada y lo que aún no sabes

No necesitas decidir si una imagen es “verdadera” o “falsa” de una vez. Primero ubica cada dato en su nivel correcto.



## CUATRO DISTINCIONES QUE EVITAN CONFUSIÓN

- Hecho: algo que puedes sostener con conducta observada, palabras explícitas o acuerdos.
- Inferencia: significado que deduces a partir de los hechos.
- Expectativa: lo que crees o deseas que ocurra en el futuro.
- Representación personal: lo que esa persona simboliza para ti: seguridad, libertad, reconocimiento, una vida distinta, etc.

### IDEA CENTRAL

La misma cualidad puede tener una parte real y una parte imaginada. Por ejemplo: alguien puede ser objetivamente espontáneo y, a la vez, representar para ti “la libertad que me falta”. La práctica no obliga a escoger una sola explicación: ayuda a reconocer ambas.

## Paso 1 · Elige una persona o una escena concreta

Trabaja con una relación específica o con un episodio reciente que haya activado fascinación, decepción, una fuerte expectativa o una diferencia entre lo que esperabas y lo que estás viendo.

### PARA QUÉ

Una escena delimitada permite revisar la imagen sin convertir toda la relación en un juicio general. La idealización se estudia mejor a partir de datos concretos.

### CÓMO HACERLO PASO A PASO

- 1 Elige una sola persona y un episodio de los últimos días o semanas.
- 2 Describe qué ocurrió antes, durante y después sin resumir toda la historia de la relación.
- 2 Anota qué emoción apareció: fascinación, decepción, alivio, rabia, miedo, ternura, etc.
- 4 Completa: "En ese momento esperaba / imaginaba que esta persona..."

### PREGUNTAS DE CONTROL

- ¿Puedo señalar cuándo ocurrió?
- ¿Estoy mezclando episodios diferentes?
- ¿Estoy describiendo una escena o una etiqueta global?

### EJEMPLO

En lugar de: "Es la persona más libre que conozco".

Trabaja con: "Este fin de semana propuso un viaje sin planificar y cambió dos veces de plan".

## Paso 2 · Anota únicamente lo que sabes

Escribe los datos que conoces por experiencia repetida, conductas observables, palabras explícitas o acuerdos. Aquí no se incluyen intenciones que no hayan sido expresadas.

### PARA QUÉ

La idealización puede crecer cuando algunos datos verdaderos se convierten en garantías sobre toda la persona. Este paso vuelve al material verificable.

### CÓMO HACERLO PASO A PASO

- 1 Haz una lista de conductas que hayas observado más de una vez.
- 2 Añade frases importantes que la persona haya expresado con claridad.
- 3 Distingue lo que ocurrió una vez de lo que constituye un patrón repetido.
- 4 Marca con un signo de interrogación cualquier frase que atribuya intenciones, sentimientos o futuro sin evidencia suficiente.

### PREGUNTAS DE CONTROL

- ¿Una cámara podría registrar esta frase?
- ¿La persona lo dijo o lo estoy deduciendo?
- ¿Tengo experiencia suficiente para llamarlo patrón?

### EJEMPLO

Hecho: "Ha organizado tres viajes improvisados este año".

No hecho: "Siempre sabrá convertir cualquier dificultad en una aventura".

## Paso 3 · Escribe lo que imaginas, anticipas o completas

Ahora separa aquello que no sabes todavía pero tu mente está rellenando: intenciones, futuro, rasgos no comprobados, promesas implícitas o significados que has añadido.

### PARA QUÉ

Las inferencias no son “malas”. El problema aparece cuando olvidamos que todavía son inferencias y comenzamos a tratarlas como conocimiento.

### CÓMO HACERLO PASO A PASO

**1**

Completa tres frases: “Creo que es...”, “Imagino que en el futuro...”, “Para mí esta persona significa...”.

**2**

Escribe sin corregirte. El objetivo es hacer visible el contenido, no censurarlo.

**2**

Puntúa de 0 a 10 cuánto seguro te sientes de cada afirmación.

**4**

Añade al menos una alternativa: “También podría ser que...” o “Todavía no sé si...”.

### PREGUNTAS DE CONTROL

- ¿Qué estoy dando por hecho?
- ¿Qué parte pertenece al futuro?
- ¿Qué otra explicación cabe con los mismos datos?

### EJEMPLO

Dato: “Me escucha con atención”.

Imagen añadida: “Siempre sabrá lo que necesito”.

Alternativa: “No sé cómo responderá en situaciones de conflicto sostenido”.

## Paso 4 · Separa cualidades observadas de expectativas añadidas

El mismo rasgo puede contener una base real y un significado añadido. Tu tarea es distinguir ambos sin quitar valor a la cualidad observada.

### PARA QUÉ

Desidealizar no es devaluar. Es permitir que una cualidad real siga siendo real sin obligarla a garantizar todo aquello que deseamos.

### CÓMO HACERLO PASO A PASO

- 1 Elige tres cualidades que más admiras o que más te decepcionan.
- 2 Para cada una, anota los hechos que la sostienen.
- 2 Después escribe qué promesa, expectativa o conclusión has construido alrededor de esa cualidad.
- 4 Pregunta si esa expectativa podría mantenerse aunque la persona mostrara contradicciones, cansancio o límites.

### PREGUNTAS DE CONTROL

- ¿Qué cualidad está realmente presente?
- ¿Qué estoy pidiendo que esa cualidad garantice?
- ¿Estoy convirtiendo potencial en realidad actual?

### EJEMPLO

Cualidad real: "Es afectuoso".

Expectativa añadida: "Nunca me sentiré solo a su lado".

Revisión: "Su afecto es real; mi soledad también necesita otras fuentes de cuidado y conexión".

## Paso 5 · Pregunta qué representa esta persona para ti

Explora qué necesidad, posibilidad o parte de tu propia vida parece concentrarse en esa persona: libertad, seguridad, valor, reconocimiento, sensualidad, creatividad, estabilidad, aventura, etc.

### PARA QUÉ

Dentro del marco junguiano, una persona puede convertirse en portadora de contenidos y posibilidades psicológicas que exceden lo que sabemos objetivamente de ella. Reconocerlo puede ampliar el autoconocimiento.

### CÓMO HACERLO PASO A PASO

**1**

Completa: "Lo que más admiro en ti es...".

**2**

Después: "Cuando estoy contigo siento que puedo ser / vivir...".

**3**

Pregunta qué parte de esa cualidad podría desarrollarse también en tu propia vida.

**4**

Elige una acción pequeña que exprese esa cualidad sin depender de la pareja.

### PREGUNTAS DE CONTROL

- ¿Qué parece tener el otro "por los dos"?
- ¿Qué posibilidad propia estoy colocando fuera?
- ¿Puedo admirar sin necesitar que el otro viva por mí?

### EJEMPLO

Representación: "Con él siento libertad".

Recuperación: "Voy a reservar una tarde al mes para explorar algo nuevo por mi cuenta, sin convertir la relación en mi única vía de libertad".

## Paso 6 · Vuelve a la persona real y deja algo abierto

Resume qué sabes hoy, qué has descubierto que añadías y qué información todavía requiere tiempo, observación o conversación. No cierres antes de tener datos.

### PARA QUÉ

La práctica termina al permitir que la realidad pueda corregir tu imagen. Eso puede fortalecer la relación, revelar una diferencia o dejar una pregunta abierta.

### CÓMO HACERLO PASO A PASO

- 1 Haz tres columnas: “sé”, “imagino / espero” y “no sé todavía”.
- 2 Elige una pregunta concreta que puedas hacer sin acusación ni examen psicológico.
- 3 Decide qué necesitas observar con el tiempo: conducta repetida, reparación, coherencia, acuerdos, etc.
- 4 Elige una acción: conversar, esperar más información, flexibilizar una expectativa, poner un límite o revisar compatibilidad.

### PREGUNTAS DE CONTROL

- ¿Qué sé con certeza hoy?
- ¿Qué necesito preguntar o vivir antes de concluir?
- ¿Estoy dispuesto a que la respuesta cambie mi imagen?

### EJEMPLO

Pregunta posible: “Para mí la autonomía es importante, pero también necesito previsibilidad. ¿Cómo imaginas tú el equilibrio entre espacio personal y acuerdos en una relación?”

## Ejemplo completo: de la imagen ideal a una lectura más precisa

El objetivo no es descubrir una “verdad secreta” sobre la otra persona. Es descubrir qué sabes, qué estás añadiendo y qué necesitas comprobar.

|                                  |                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>SITUACIÓN</b>                 | Conoces a alguien que viaja con frecuencia, improvisa planes y habla con entusiasmo de cambiar de ciudad. Te fascina su manera de vivir.                                      |
| <b>LO QUE SÉ</b>                 | Ha hecho varios viajes sin mucha planificación. Ha cambiado dos veces de trabajo en tres años. Dice que valora la libertad y que no quiere sentirse atrapado.                 |
| <b>LO QUE IMAGINO</b>            | “Con esta persona mi vida dejará de ser rutinaria”. “Siempre sabrá encontrar una salida”. “Podremos improvisar juntos cualquier cosa”.                                        |
| <b>CUALIDAD REAL</b>             | Espontaneidad y tolerancia al cambio parecen estar presentes en conductas concretas.                                                                                          |
| <b>EXPECTATIVA AÑADIDA</b>       | Que esa espontaneidad garantice compatibilidad, estabilidad emocional y una vida permanentemente estimulante.                                                                 |
| <b>LO QUE REPRESENTA PARA MÍ</b> | Libertad, aventura y una versión de mí que siento poco desarrollada.                                                                                                          |
| <b>LO QUE AÚN NO SÉ</b>          | Cómo maneja compromisos sostenidos, diferencias importantes, dinero compartido, límites y reparaciones después de un conflicto.                                               |
| <b>SIGUIENTE PASO</b>            | Seguir conociendo; preguntar cómo entiende compromiso y autonomía; observar coherencia entre palabras y conducta; empezar a construir más libertad también en mi propia vida. |

### RESULTADO

La persona no ha sido “desenmascarada” ni la admiración anulada. Has diferenciado una cualidad real, la historia que construiste alrededor de ella y la información todavía pendiente. Eso permite seguir conociendo sin pedir a la fantasía que sustituya a la experiencia.

# No toda mirada positiva es un error

La investigación contemporánea complica la idea de que una relación sana exige una percepción completamente fría o “fotográfica”.

## FLETCHER ET AL. (1999)

La investigación sobre ideal standards encontró que las personas organizan ideales de pareja en dimensiones como calidez-fiabilidad, vitalidad-atractivo y estatus-recursos, y también poseen ideales sobre la propia relación. Tener ideales no equivale a inventarse a la otra persona.

## MURRAY ET AL. (1996)

En parejas de noviazgo, los autores estudiaron idealización y bienestar en tres momentos durante un año. Sus resultados muestran que ciertas percepciones favorables pueden relacionarse con dinámicas positivas. Esto no significa que ignorar problemas sea saludable.

## CÓMO TRADUCIR ESTO A LA PRÁCTICA

- Admirar no es lo mismo que negar. Puedes ver positivamente a una persona y, al mismo tiempo, registrar datos que contradicen tu imagen.
- Ideal no es lo mismo que idealización. Tener criterios sobre respeto, afecto o compromiso puede ayudarte a evaluar, no a fantasear.
- Desidealizar no es devaluar. El objetivo es una representación más compleja, no sustituir “perfecto” por “terrible”.
- La realidad tiene derecho a corregir tu imagen. Si un hecho se repite, debe entrar en la evaluación aunque no encaje con lo que esperabas.

## DISTINCIÓN EDITORIAL

Estos estudios pertenecen a la ciencia contemporánea de las relaciones y utilizan métodos distintos a Jung. Se incluyen como contexto independiente. No se presentan como validación experimental de la teoría junguiana de la proyección.

# Hoja de trabajo 1 · Lo que sé y lo que imagino

Si no tienes información suficiente, escribe “no lo sé todavía” en lugar de rellenar el hueco con una explicación.

## 1. PERSONA O ESCENA CONCRETA

¿Qué relación o episodio voy a revisar?

---

---

---

---

## 2. LO QUE SÉ

Hechos, palabras explícitas, conductas repetidas, acuerdos.

---

---

---

---

## 3. LO QUE IMAGINO O ESPERO

Rasgos no comprobados, futuro, intenciones, promesas implícitas.

---

---

---

---

## 4. LO QUE AÚN NO SÉ

Preguntas que necesitan tiempo, conversación o experiencia.

---

---

---

---

## Hoja de trabajo 2 · Mi mapa de realidad

Usa una fila por cualidad o expectativa. No busques “tener razón”: ubica cada elemento donde corresponde.

| CUALIDAD / TEMA | HECHOS QUE LA SOSTIENEN | LO QUE AÑADO | QUÉ REPRESENTA PARA MÍ | FALTA COMPROBAR |
|-----------------|-------------------------|--------------|------------------------|-----------------|
|                 |                         |              |                        |                 |
|                 |                         |              |                        |                 |
|                 |                         |              |                        |                 |
|                 |                         |              |                        |                 |
|                 |                         |              |                        |                 |
|                 |                         |              |                        |                 |

### MI SIGUIENTE ACCIÓN CONSCIENTE

¿Qué voy a preguntar, observar, desarrollar en mí, flexibilizar o dejar en suspenso antes de sacar una conclusión más amplia sobre la persona o la relación?

---



---



---



---

## Del análisis a una conversación más real

La práctica no termina al entender tu imagen. Termina cuando conviertes esa claridad en una pregunta, una observación, un límite o una decisión.

### PLANTILLA DE CONVERSACIÓN

"He observado \_\_\_\_\_. Me doy cuenta de que yo estaba imaginando / esperando \_\_\_\_\_. No quiero convertirlo en una certeza sin preguntarte. ¿Cómo lo ves tú? Para mí es importante \_\_\_\_\_. ¿Qué podemos aclarar o acordar?"

### SEÑALES DE DESIDEALIZACIÓN SALUDABLE

Puedes reconocer cualidades y límites a la vez.

Puedes escuchar un "no" sin decidir automáticamente que todo era falso.

Puedes cambiar tu imagen cuando aparecen datos nuevos.

Puedes admirar sin convertir al otro en tu única fuente de una cualidad.

### LÍMITES DE LA PRÁCTICA

No uses "te idealicé" para borrar mentiras, incumplimientos o daño real.

No diagnostiques Sombra, anima/animus o complejos a tu pareja.

Si existe violencia, amenaza, coerción o riesgo, la prioridad es la seguridad.

### CRITERIO DE CIERRE

Has terminado cuando puedes formular por separado: 1) lo que sabes, 2) lo que imaginas o esperas, 3) qué cualidades reales reconoces, 4) qué representa esa persona para ti, 5) qué información falta y 6) cuál es tu siguiente acción basada en realidad.

Recordatorio: la persona real siempre es más compleja que la imagen inicial. Ver con más claridad no destruye necesariamente el vínculo; puede hacerlo más verdadero o revelar con más precisión aquello que no encaja.

# Preguntas clave, palabras clave y fuentes

Cierre editorial de la práctica y referencias utilizadas para sostener el marco conceptual.

## PREGUNTAS CLAVE

- ¿Qué sé realmente de esta persona?
- ¿Qué estoy completando con mi imaginación?
- ¿Qué cualidad real estoy convirtiendo en una promesa de futuro?
- ¿Qué representa esta persona para mí?
- ¿Qué necesito observar o preguntar antes de concluir?

## PALABRA CLAVE Y SECUNDARIAS

Palabra clave maestra:  
persona imaginada y persona real

Secundarias:  
idealización en la pareja · desidealización ·  
proyección según Jung · pareja idealizada ·  
expectativas de pareja · anima y animus · ver a la  
persona real · ideales de pareja

## FUENTES PRINCIPALES

- Jung, C. G. Psychological Types. Collected Works, Vol. 6. Princeton University Press. Relevante para la terminología de proyección y 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 Sombra y proyecciones de anima/animus.
- 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". La IAAP contextualiza el carácter histórico de anima/animus y describe su proyección sobre parejas potenciales y la posterior reducción de esas proyecciones.
- 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.
- Murray, S. L., Holmes, J. G., & Griffin, D. W. (1996). "The Self-Fulfilling Nature of Positive Illusions in Romantic Relationships: Love Is Not Blind, but Prescient". Journal of Personality and Social Psychology, 71(6), 1155-1180. DOI 10.1037/0022-3514.71.6.1155.

## CIERRE

Conocer mejor a alguien no significa perder la capacidad de admirar. Significa permitir que los hechos, el tiempo y la voz de la otra persona participen en la imagen que construyes de ella.