



Lo que siento, lo que imagino y lo que sé

Esta práctica te ayuda a distinguir entre la intensidad de lo que sientes, las ideas que imaginas sobre la relación y aquello que realmente conoces por experiencia.



Diferenciar



Observar



Acordar



Qué buscamos conseguir

- Distinguir emoción, proyección y conocimiento real
- Reconocer lo que todavía no sabes de la relación
- Aclarar qué necesitas conocer antes de dar por supuesto algo importante



Tiempo y modalidad

20–25 minutos · Individual



Cómo hacer la práctica

1



Lo que siento

Nombra tus emociones, deseos, ilusiones y miedos.

2



Lo que imagino

Escribe expectativas, suposiciones o proyecciones sobre la relación.

3



Lo que sé por experiencia

Anota hechos y conductas observables que has vivido realmente.

4



Lo que todavía no sé

Identifica conversaciones o aspectos importantes que siguen sin aclararse.

5



Mi conclusión

Resume qué sientes, qué sabes y qué necesitas conocer mejor.



Idea clave

Sentir intensamente no es lo mismo que conocer profundamente. Reconocerlo no invalida el amor; ayuda a cuidarlo con realidad.



Orientación para las tres prácticas

Bloque 48 · Capítulo 2 · Enamoramiento, vínculo y compromiso

◆ El recorrido completo

Este capítulo propone tres movimientos: diferenciar lo que sientes e imaginas, observar cómo se construye el vínculo mediante experiencias reales y aclarar qué habéis acordado como compromiso.

Por qué separamos estas tres dimensiones

En una relación pueden coexistir una emoción intensa, un vínculo que todavía se está formando y expectativas de compromiso que nunca se han hablado. Confundir estos niveles puede hacer que tratemos una esperanza como si fuera un acuerdo, o una emoción muy fuerte como si fuera conocimiento profundo de la otra persona.

La investigación ha descrito la infatuación y el apego como dimensiones relacionadas, pero distinguibles. Esta propuesta no pretende convertirlas en etapas rígidas ni establecer cuánto debe durar cada una. Su objetivo es ayudar a pensar con más precisión.

El mapa de actividades

Práctica	Pregunta central	Movimiento
1 · Lo que siento, imagino y sé	¿Qué parte es emoción, proyección, experiencia o desconocimiento?	Diferenciar
2 · Las pruebas reales del vínculo	¿Qué conductas repetidas están construyendo confianza y conocimiento mutuo?	Observar
3 · Lo que hemos acordado realmente	¿Qué compromisos son explícitos y cuáles son suposiciones?	Acordar

Cómo aprovechar el recorrido

- Puedes realizar esta práctica de forma independiente, aunque cobra más sentido al continuar después con las prácticas 2 y 3.
- Responde primero con honestidad individual. No intentes escribir lo que tu pareja querría leer.
- No es obligatorio compartir todo. La sinceridad necesita libertad y seguridad.
- Cuando una actividad indique compartir, el objetivo será comprender, no discutir quién tiene razón.

◆ Idea central

Sentir, conocer y comprometerse no son sinónimos. Pueden alimentarse entre sí, pero necesitan ser observados por separado para construir una relación con más realidad y libertad.

Cómo utilizar esta práctica

Práctica 1 de 3 · Lo que siento, lo que imagino y lo que sé

© **Objetivo general**

Distinguir la experiencia emocional del enamoramiento, las expectativas o proyecciones sobre la relación, aquello que conoces por experiencias reales y lo que todavía necesitas descubrir o conversar.

Qué buscamos conseguir

- Poner nombre a lo que sientes sin juzgarlo ni convertirlo automáticamente en una decisión.
- Detectar expectativas que podrían estar funcionando como hechos o acuerdos aunque nunca se hayan confirmado.
- Apoyar tus conclusiones sobre la relación en conductas y experiencias observables.
- Reconocer con naturalidad lo que todavía no sabes de la otra persona o del proyecto compartido.
- Elegir preguntas o situaciones que necesitas conocer antes de tomar decisiones importantes.

Qué no busca esta actividad

- No pretende demostrar que el enamoramiento sea falso, irracional o poco valioso.
- No pretende eliminar toda idealización: las percepciones positivas pueden formar parte de relaciones satisfactorias.
- No es una prueba para decidir si la relación funcionará o si debes continuar.
- No permite diagnosticar a tu pareja ni adivinar sus intenciones.
- No exige compartir contenidos íntimos que todavía no deseas comunicar.

Tiempo y modalidad

- Duración orientativa: 20-25 minutos. Puedes dividirla en dos momentos si necesitas más calma.
- Modalidad principal: individual.
- Material: este cuaderno, bolígrafo y un lugar sin interrupciones.
- Periodo de referencia recomendado: la relación actual y, para los hechos, ejemplos recientes o claramente recordados.

◇ **No busques una respuesta perfecta**

La utilidad de la práctica depende más de la precisión y la honestidad que de completar todas las casillas. Puedes escribir “no lo sé” cuando esa sea la respuesta verdadera.

Preparación y compromiso de honestidad

Antes de responder



El principio central

Antes de poder ser sincero con la pareja, necesitamos reconocer qué está ocurriendo dentro de nosotros. Eso no significa que toda emoción deba compartirse ni que nuestra percepción sea la única verdad. Significa observarla sin maquillarla para evitar incomodidad.

◆ Responde desde la experiencia, no desde la imagen ideal

No escribas cómo debería ser la relación, cómo era en su mejor momento ni cómo esperas que sea en el futuro. Escribe lo que sientes, imaginas y conoces ahora.

Acuerdos contigo mismo

- | | |
|---|---|
| ☐ Responderé sin intentar quedar bien | ☐ Distinguiré hechos de interpretaciones |
| ☐ No usaré una emoción como prueba automática | ☐ Me permitiré escribir "todavía no lo sé" |
| ☐ Reconoceré también la información que no encaja con mi deseo | ☐ No me obligaré a compartir todo después |

Señales de que necesitas hacer una pausa

- Notas una activación emocional muy intensa y ya no puedes reflexionar con claridad.
- Estás utilizando la ficha para preparar una acusación o una confrontación inmediata.
- Temes que tu pareja pueda castigar, vigilar o utilizar tus respuestas en tu contra.
- La actividad despierta recuerdos traumáticos o un sufrimiento que te desborda.

! Seguridad

No realices ni compartas esta práctica conjuntamente si existe violencia, coerción, intimidación, vigilancia, control o miedo. En esas situaciones, prioriza la seguridad y busca apoyo individual especializado.

Mi intención al comenzar

Quiero utilizar esta práctica para comprender...

Parte 1 · Lo que siento

Nombrar la experiencia emocional sin convertirla en una conclusión

1 Qué estamos observando

Emociones, sensaciones corporales, deseos, impulsos y miedos que aparecen cuando piensas en la persona o en la relación.

Sentir no es lo mismo que decidir

Una emoción puede ser intensa y verdadera como experiencia interna. Sin embargo, no siempre informa de manera suficiente sobre la compatibilidad, la seguridad o el compromiso de la relación. Podemos sentir entusiasmo y todavía conocer poco; sentir miedo y, aun así, estar en una relación segura; o sentir calma y necesitar aclarar acuerdos importantes.

Preguntas guía

- ¿Qué emociones aparecen cuando pienso en esta persona?
- ¿Qué siento cuando estamos juntos y qué siento cuando estamos separados?
- ¿Qué parte de la relación me produce ilusión, tranquilidad o deseo?
- ¿Qué activa miedo, urgencia, inseguridad o necesidad de confirmación?
- ¿Qué siento ante la posibilidad de que la relación avance? ¿Y ante la posibilidad de perderla?

Ejemplos adecuados

- “Siento mucha ilusión cuando planificamos algo juntos”.
- “Cuando tarda en responder, noto ansiedad y ganas de comprobar el teléfono”.
- “Me siento tranquilo cuando puedo mostrarme sin fingir”.
- “Me da miedo que no queramos el mismo futuro”.

→ Evita convertir una emoción en una lectura de la otra persona

“Siento miedo de que se aleje” describe tu experiencia. “Sé que quiere abandonarme” es una conclusión que necesita hechos antes de tratarse como conocimiento.

Mi mapa emocional

Registrar lo que siento con precisión

1. Emociones principales

☐ Ilusión	☐ Alegría	☐ Deseo
☐ Calma	☐ Admiración	☐ Ternura
☐ Miedo	☐ Ansiedad	☐ Celos
☐ Tristeza	☐ Urgencia	☐ Confusión
☐ Esperanza	☐ Inseguridad	☐ Otra: _____

2. Tres situaciones y lo que activan

Situación concreta	Emoción o sensación	Impulso que aparece	Lo que necesito comprender
1.			
2.			
3.			

3. Intensidad no significa importancia objetiva

Elige una emoción intensa y completa:

La emoción es...

La situación que la activa es...

Lo que esta emoción me invita a hacer es...

Antes de actuar, necesito comprobar o pensar...

♦ Ejemplo

"Siento urgencia por definir la relación. La urgencia me invita a pedir una respuesta inmediata. Antes de hacerlo, necesito distinguir si busco claridad o alivio momentáneo de mi ansiedad."

Parte 2 · Lo que imagino

Detectar expectativas, proyecciones y suposiciones

2 Qué estamos observando

Ideas sobre quién es la otra persona, cómo será la relación o qué ocurrirá en el futuro que todavía no están suficientemente confirmadas por conversaciones o experiencias.

Imaginar no significa engañarse

Toda relación incluye expectativas, deseos e imágenes de futuro. El problema no es imaginar. Aparece cuando una esperanza funciona como si fuera un dato, o cuando atribuimos a la otra persona cualidades, planes o intenciones que todavía no hemos podido conocer.

Cuatro formas frecuentes

Deseo “Me gustaría que viviéramos juntos”. El deseo pertenece a quien lo siente y todavía no describe un plan compartido.	Suposición “Como me quiere, querrá convivir”. La conclusión necesita una conversación.
Predicción “Nunca me fallará”. Es una expectativa sobre el futuro, no un hecho comprobable.	Cambio esperado “Con el tiempo dejará de evitar los conflictos”. Puede ser una esperanza, pero necesita voluntad y conducta.

Preguntas guía

- ¿Qué futuro estoy dando por supuesto?
- ¿Qué cualidad atribuyo a mi pareja sin haberla visto en situaciones relevantes?
- ¿Qué espero que cambie con el tiempo?
- ¿Qué interpretación hago porque encaja con mis deseos o miedos?
- ¿Qué creo que “debería” significar una conducta de la otra persona?

◇ Matiz importante

Las percepciones positivas no son necesariamente perjudiciales. Esta práctica no busca mirar a la pareja con cinismo, sino distinguir cuándo una decisión importante depende de algo que todavía es una expectativa.

Inventario de expectativas

Clasificar lo que imagino antes de tratarlo como realidad

Escribe hasta seis ideas que tengas sobre la relación o sobre la otra persona. Después marca de dónde procede cada una.

Idea, expectativa o predicción	Lo hemos hablado	Lo he deducido	Es un deseo	Hay datos que la contradicen
1.	☐	☐	☐	☐
2.	☐	☐	☐	☐
3.	☐	☐	☐	☐
4.	☐	☐	☐	☐
5.	☐	☐	☐	☐
6.	☐	☐	☐	☐

Elige dos ideas y examínalas

1. La idea que estoy dando por supuesta

Qué experiencia o conversación la apoya

Qué información falta o podría cuestionarla

2. La idea que estoy dando por supuesta

Qué experiencia o conversación la apoya

Qué información falta o podría cuestionarla

Ejemplo completo

© “Creo que queremos una relación estable”

Apoyo: hablamos de exclusividad y ambos dijimos que no buscábamos algo ocasional. Lo que falta: nunca hemos hablado de convivencia, tiempos ni proyecto a largo plazo. Conclusión más precisa: hemos acordado exclusividad, pero todavía no conozco el alcance del compromiso futuro.

Parte 3 · Lo que sé por experiencia

Apoyar el conocimiento en hechos y conductas observables

3 Qué estamos observando

Aquello que has aprendido porque lo habéis hablado con claridad o porque has visto cómo actúa la persona en situaciones relevantes.

Un hecho no es una garantía

Observar una conducta ofrece información, pero ninguna experiencia aislada permite predecir todo el futuro. Buscamos patrones suficientemente repetidos o situaciones concretas que permitan formular una conclusión limitada y responsable.

Qué cuenta como conocimiento por experiencia

- Una conversación explícita: “Me ha dicho que no desea tener hijos”.
- Una conducta repetida: “Cuando cambia un plan, suele avisar y buscar una alternativa”.
- Una respuesta ante un límite: “Aceptó mi no sin insistir ni castigarme”.
- Una forma de reparar: “Reconoció el daño, pidió disculpas y cambió la conducta”.
- Una diferencia sostenida: “En varias conversaciones evita hablar de dinero y no aporta información”.

Qué no cuenta como hecho suficiente

- “Lo noto en su mirada”.
- “Una persona enamorada siempre actuaría así”.
- “Mis amistades creen que es perfecto para mí”.
- “Prometió que nunca habría problemas”.
- “Ha sido atento durante unas semanas, por lo que sé cómo será en cualquier crisis”.

● Regla práctica

Describe primero lo que podría registrar una cámara o una grabación. Después, en una frase separada, escribe qué significado le atribuyes.

Mapa de evidencias del vínculo

Qué he observado realmente en áreas importantes

No es necesario haber vivido todas estas situaciones. Es válido reconocer que todavía no existe suficiente experiencia.

Área	Hecho o conversación observada	Mi interpretación provisional	Qué me falta conocer
Límites			
Conflictos			
Vulnerabilidad			
Coherencia			
Autonomía			
Apoyo			
Responsabilidad			
Futuro y compromiso			

◇ No rellenes por rellenar

Si nunca habéis afrontado una situación relevante, escribe "todavía no tengo experiencia suficiente". Reconocer un vacío de información es más útil que completar la tabla con una impresión.

Hechos e interpretaciones

Aprender a escribir conclusiones más precisas



Ejemplos

Interpretación global	Hecho observable	Conclusión más responsable
"No le importo".	Canceló dos planes a última hora y no propuso alternativa.	Esta conducta me hizo sentir poco considerado; necesito hablar de cómo gestionamos los cambios.
"Es la persona perfecta".	Me escucha, respeta mis límites y hemos resuelto bien dos desacuerdos.	He observado varias conductas valiosas; todavía necesito conocer otras áreas y más tiempo.
"Nunca me abandonará".	Ha estado presente durante una dificultad reciente.	Su apoyo reciente fortalece mi confianza, pero no garantiza todo el futuro.
"Tiene miedo al compromiso".	Evita responder cuando hablamos de convivencia.	No sé qué significa su silencio; necesito una conversación clara.

Practica con tus propias frases

1. Mi interpretación

El hecho observable que la apoya

Una conclusión más precisa y limitada

2. Mi interpretación

El hecho observable que la apoya

Una conclusión más precisa y limitada

3. Mi interpretación

El hecho observable que la apoya

Una conclusión más precisa y limitada

◆ Precisión no significa frialdad

Puedes mantener la emoción y, al mismo tiempo, describir la realidad con cuidado. "Me dolió y necesito comprender qué ocurrió" es compatible con evitar una acusación que todavía no puedes sostener.

Parte 4 · Lo que todavía no sé

Reconocer los límites actuales de mi conocimiento

4 Qué estamos observando

Aspectos importantes de la otra persona, de la relación o del futuro que todavía no se han hablado o que requieren más experiencia para comprenderse.

No saber no es un fracaso

Al comienzo de una relación y también en relaciones largas pueden existir zonas desconocidas. Algunas se aclaran conversando; otras solo se conocen cuando la vida presenta una situación concreta. La meta no es eliminar toda incertidumbre, sino identificar qué desconocimiento importa antes de tomar una decisión.

Áreas que puede ser útil revisar

- | | | |
|---|--|--|
| ☐ Qué entiende por exclusividad | ☐ Qué proyecto de futuro desea | ☐ Si quiere tener hijos |
| ☐ Cómo imagina la convivencia | ☐ Cómo gestiona el dinero | ☐ Cómo responde ante una crisis |
| ☐ Qué necesita de la sexualidad | ☐ Qué límites considera esenciales | ☐ Cómo vive la autonomía |
| ☐ Cómo se relaciona con las familias | ☐ Cómo repara después de hacer daño | ☐ Qué considera una ruptura de acuerdos |

Mis principales incógnitas

1. Lo que todavía no sé

Por qué es importante para mí

2. Lo que todavía no sé

Por qué es importante para mí

3. Lo que todavía no sé

Por qué es importante para mí

4. Lo que todavía no sé

Por qué es importante para mí

◇ No toda pregunta necesita respuesta inmediata

Prioriza aquello que influye en decisiones reales o en tu seguridad. Algunas curiosidades pueden esperar; los acuerdos centrales necesitan claridad suficiente.

De la incógnita a la conversación

Elegir qué necesito preguntar, observar o dejar madurar

Clasifica cada incógnita

Incógnita	Necesito hablarlo pronto	Necesito observar más	Puede esperar	No me corresponde exigirlo
1.	☐	☐	☐	☐
2.	☐	☐	☐	☐
3.	☐	☐	☐	☐
4.	☐	☐	☐	☐

Cómo formular una pregunta clara

- Describe el tema sin presentar tu interpretación como un hecho.
- Explica por qué necesitas claridad.
- Pregunta sin exigir una respuesta inmediata si la persona necesita pensar.
- Escucha una respuesta diferente de la que esperabas.

☉ Ejemplo

En lugar de: "Sé que no quieres comprometerte". Prueba: "Cuando hablamos del futuro, el tema queda sin responder. Para mí es importante saber cómo imaginas esta relación durante los próximos años. ¿Podemos hablar de ello?".

Mi conversación prioritaria

El tema que necesito aclarar

Por qué es importante para mí

La pregunta concreta que quiero formular

El momento adecuado para hablarlo

Mi mapa completo

Lo que siento, imagino, sé y todavía desconozco



Elige entre tres y cinco temas centrales de tu relación y completa las cuatro perspectivas. El objetivo es ver dónde existe coherencia y dónde una emoción o expectativa está ocupando el lugar de una información que falta.

Tema	Lo que siento	Lo que imagino	Lo que sé por experiencia	Lo que todavía no sé
Futuro				
Confianza				
Convivencia				
Conflictos				
Otro: _____				

★ Cómo leer el mapa

No busques que todas las columnas coincidan. Observa especialmente: emociones que estás tratando como certezas, expectativas que nunca se han hablado, hechos que no quieres mirar y vacíos de información que necesitan una conversación.

Mi conclusión individual

Integrar sin precipitar una decisión

1. La emoción que más está influyendo en mi manera de ver la relación

2. Una expectativa que estaba tratando como si fuera un hecho

3. Una conducta real que fortalece mi confianza

4. Un hecho que necesito dejar de minimizar

5. Algo importante que todavía no sé

6. La conversación o experiencia que necesito antes de sacar una conclusión

★ Resultado esperado

Una visión más diferenciada de tu experiencia: qué pertenece a tu mundo emocional, qué es una expectativa, qué se apoya en hechos y qué continúa abierto.

Compartirlo con la pareja

Actividad opcional, no obligatoria

◇ Antes de compartir

Esta práctica fue diseñada principalmente para la reflexión individual. Comparte solo lo que consideres seguro, útil y suficientemente elaborado.

Reglas de la conversación

- No entreguéis las fichas para corregirlas mutuamente.
- Cada persona habla de su propia experiencia y evita atribuir intenciones.
- Quien escucha resume antes de responder.
- No intentéis resolver todos los temas en la misma conversación.
- Podéis deteneros y fijar otro momento si aumenta demasiado la tensión.

Guion sencillo

Quien comparte puede decir:

→ Fórmula

"Al hacer la práctica he reconocido que siento...; estaba imaginando o dando por supuesto...; lo que sé por experiencia es...; y todavía necesito comprender..."

Quien escucha responde:

⊙ Escucha

"Lo que he entendido es...; parece que para ti es importante...; ¿hay algo que no haya comprendido bien?"

Lo que no debe ocurrir

- Usar la vulnerabilidad compartida como arma en discusiones futuras.
- Exigir que la otra persona cambie una emoción o una puntuación.
- Convertir una duda en una confesión forzada.
- Presionar para hablar de algo que la otra persona todavía no desea compartir.

Algo que sí deseo compartir

Algo que prefiero elaborar antes individualmente

Elegir el siguiente paso

No todo descubrimiento requiere la misma respuesta



Después de la práctica, puedo...

- | | |
|---|---|
| ☐ Observar una conducta durante más tiempo | ☐ Pedir una conversación clara |
| ☐ Revisar una expectativa propia | ☐ Aceptar que todavía no puedo saberlo |
| ☐ Poner un límite | ☐ Reconocer una conducta positiva |
| ☐ Continuar con la Práctica 2 | ☐ Anotar el tema para la Práctica 3 |

Mi siguiente paso honesto

Lo que voy a hacer

Cuándo o en qué situación

Qué resultado sería suficiente por ahora

2 Conexión con la Práctica 2

La segunda práctica observará “las pruebas reales de nuestro vínculo”: presencia, límites, coherencia, vulnerabilidad, apoyo, autonomía y reparación. Lleva contigo los hechos y preguntas que has identificado aquí.

3 Conexión con la Práctica 3

La tercera práctica distinguirá acuerdos explícitos, temas hablados pero no resueltos y suposiciones que estaban funcionando como compromisos invisibles.

No conviertas esta actividad en vigilancia

Observar la relación no significa comprobar constantemente a la otra persona, crear pruebas secretas o analizar cada gesto. Significa prestar atención a patrones relevantes y hablar de forma clara cuando una decisión necesita información.

Aclaración y fuentes de apoyo

Universo Tú · Práctica educativa

Aclaración editorial

Esta práctica tiene una finalidad educativa y de reflexión. No constituye un instrumento diagnóstico, no mide científicamente el amor o la compatibilidad y no determina si una relación debe continuar, formalizarse o terminar.

Las categorías “lo que siento, lo que imagino, lo que sé y lo que todavía no sé” son una estructura pedagógica creada para ordenar la reflexión. No equivalen a una escala psicológica validada ni a etapas universales del desarrollo de una relación.

La práctica no sostiene que toda idealización sea dañina. Las percepciones positivas pueden relacionarse con experiencias favorables dentro de la pareja. El objetivo es identificar cuándo una decisión o un acuerdo importante depende de una suposición todavía no confirmada.

Si existen violencia, coerción, intimidación, vigilancia, control o miedo, no utilices esta práctica para confrontar conjuntamente a la pareja. Prioriza la seguridad y el apoyo especializado.

Fuentes de apoyo

- Langeslag, S. J. E., Muris, P. y Franken, I. H. A. (2013). Measuring romantic love: Psychometric properties of the Infatuation and Attachment Scales. *Journal of Sex Research*, 50(8), 739-747. PMID: 23098269. DOI: 10.1080/00224499.2012.714011.
- Hatfield, E. y Sprecher, S. (1986). Measuring passionate love in intimate relationships. *Journal of Adolescence*, 9(4), 383-410. PMID: 3805440. DOI: 10.1016/S0140-1971(86)80043-4.
- Hazan, C. y Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524. PMID: 3572722. DOI: 10.1037/0022-3514.52.3.511.
- Murray, S. L., Holmes, J. G. y Griffin, D. W. (1996). The self-fulfilling nature of positive illusions in romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(6), 1155-1180. PMID: 8979384. DOI: 10.1037/0022-3514.71.6.1155.
- Fletcher, G. J. O., Simpson, J. A., Thomas, G. y Giles, L. (1999). Ideals in intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(1), 72-89. PMID: 9972554. DOI: 10.1037/0022-3514.76.1.72.
- Laurenceau, J. P., Barrett, L. F. y Pietromonaco, P. R. (1998). Intimacy as an interpersonal process: The importance of self-disclosure and perceived partner responsiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1238-1251. PMID: 9599440. DOI: 10.1037/0022-3514.74.5.1238.

◆ Principio de Universo Tú

Honestidad conmigo mismo → distinción entre emoción y realidad → curiosidad por lo que todavía no sé → conversación libre y respetuosa → construcción consciente del vínculo.

© 2026 Universo Tú · Daniel Marty. Todos los derechos reservados. Material para uso personal y educativo.