

COMPETENCIAS PARA ELABORAR PROYECTOS PROFESIONALES Y VITALES

DEJAR DEL PASADO LO QUE YA NO NECESITO CON AMOR

Síntesis

Los movimientos sistémicos son representaciones, generalmente a través de personas (también se pueden utilizar muñecos o vasos u otros objetos) que tienen como finalidad mostrar en el espacio y tiempo presente situaciones que se dieron en el pasado. Al mirarlas en el momento presente podemos **agradecer** lo bueno que nos aportaron y a la vez ese agradecimiento a lo pasado nos libera para poder seguir nuestro camino, aún con “mala conciencia”.

Contenido

- Los órdenes del amor y la teoría de sistemas
- Los vínculos y las lealtades en el sistema familiar.
- El amor ciego y la mala conciencia.
- Los movimientos sistémicos.
- Reflexionar sobre las propias creencias, valores, intereses, actitudes.
- Reconocer las heredades del propio pasado.
- Agradecer lo bueno que nos aporta la herencia.
- Permitirse “ir más allá”, asumiendo la “mala conciencia” de no responder a expectativas familiares.

Finalidad

Que los alumnos y alumnas puedan reflexionar sobre sus creencias, valores, intereses, actitudes respecto a su proceso académico y laboral, reconociendo las heredadas de su pasado (su sistema familiar de origen generalmente) y a la vez permitiéndose ir más allá y ser “ellos mism@”, asumiendo la “mala conciencia” que esto les supone de no cumplir las expectativas familiares, aún inconscientes.

Actividades

Los alumnos escriben en un folio todas las creencias, ideas, valores, pensamientos, expectativas que le han acompañado hasta ese momento de su vida y que consideran han marcado su proceso académico y lo agradecen. Después, seleccionan de esa lista aquello que consideran que a partir de este momento pueden dejar atrás porque ya no necesitan, para caminar hacia su propio futuro.

Movimiento sistémico: Se divide a los alumnos en dos filas (A y B), una enfrente de otra con dos metros de distancia entre ambos, de manera que cada uno tenga enfrente a un compañero. Primero A depositará simbólicamente detrás de él la segunda lista elaborada y se girará hacia B, que representará lo nuevo, su futuro, descargado de los valores,...que ya no necesita para esta nueva etapa de su vida. Cada uno respetará su propio ritmo y verá hasta dónde puede caminar, y si puede girarse hacia B o se queda prendado a la su pasado. Después de 10-15 minutos pueden comentar brevemente por parejas cómo se han sentido. Y cambian los papeles.

Materiales

- Papel y bolígrafo.
- Sala diáfana.

Bibliografía y Artículos

- La diferenciación de las conciencias. Bert Hellinger (texto adjunto en anexo)