

COMPETENCIAS PARA ELABORAR PROYECTOS PROFESIONALES Y VITALES

TOMAR DE MI PASADO PARA CAMINAR AL FUTURO

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.

Con este movimiento pretendemos que el alumno/a pueda tomar la decisión sobre su futuro, agradeciendo a los que lo/a precedieron en su sistema, permitiéndose hacerlo de otra manera, honrando sus orígenes.

Contenido

Teoría de sistemas y órdenes del amor de Bert Hellinger

Finalidad

Que los alumnos puedan dar un paso hacia su futuro reconociendo y agradeciendo todo lo que recibieron de sus antepasados.

Actividades

Sentados en círculo, se les explica a los alumnos/as en qué va a consistir la actividad.

Se pide a un alumno que comience eligiendo de entre sus compañeros/as alguien que represente a su abuelo y abuela paternos, abuelo y abuela maternos, padre, madre y una persona que represente para él/ella el éxito.

Se colocan los representantes de los abuelos en un extremo del círculo, y delante de ellos el padre/madre respectivos. El alumno que ha elegido se coloca frente a ellos y los mira. Después de un momento de mirarles, les dice "Gracias por todo lo que me habéis dado". Después toma a la persona que representa el éxito y se coloca nuevamente con ella frente a ellos. Les dice "Este es mi éxito, por favor, miradme con buenos ojos si me va bien". Después se gira y camina hacia su futuro (puede estar representado por otro alumno/a o una cartulina en la pared.)

Cuando todos han hecho la representación, se pone en común.

Bibliografía

- "Inteligencia Transgeneracional. Sanando las heridas del pasado" Bert Hellinger, Angélica Olvera. –Ed. Cudec
- "Realizando nuestros sueños" Angélica Olvera, Marianela Vallejo, Graciela Aldana. Ed. Cudec