

# FAM

1

## ¿QUÉ SON LAS CONSTELACIONES FAMILIARES?

Es una técnica terapéutica desarrollada por Bert Hellinger que busca identificar y resolver dinámicas ocultas en las relaciones familiares y otros sistemas sociales. A través de representaciones simbólicas, se pueden descubrir patrones y conflictos no resueltos.

2

## ¿CÓMO PUEDEN AYUDARME LAS CONSTELACIONES FAMILIARES?

Pueden ayudarte a identificar y sanar patrones en tus relaciones familiares, mejorar la comunicación, aclarar roles y responsabilidades, y fomentar la empatía. Esta técnica es útil para abordar conflictos, traumas, y otros desafíos personales.



¿TIENES MAS DUDAS?

[www.protopiahumana.com](http://www.protopiahumana.com)



# FAMIA

  

## 3

### **¿CÓMO SE LLEVA A CABO UN TALLER DE CONSTELACIONES FAMILIARES?**

Verás un máximo de 4 Constelaciones. Un facilitador guía el proceso. El constelado elige personas para representar a los miembros de su familia y los coloca en el espacio físico. A medida que se desarrolla la representación, el facilitador observa y guía la interacción para identificar patrones y explorar soluciones.

## 4

### **¿QUÉ TIPO DE PROBLEMAS SE PUEDEN ABORDAR CON LAS CONSTELACIONES FAMILIARES?**

Pueden abordar una amplia variedad de problemas, incluyendo conflictos familiares, traumas, relaciones de pareja, crianza, herencias, síntomas físicos, pérdidas, identidad, adopción, problemas laborales...



**¿TIENES MAS DUDAS?**

[www.protopiahumana.com](http://www.protopiahumana.com)



# FAM

5

## **¿CUÁNTO DURA EL TALLER DE CONSTELACIONES FAMILIARES?**

La duración del taller puede variar, pero generalmente dura entre 4 y 6 horas, dependiendo de la complejidad del tema a tratar y las necesidades de los constelados.

6

## **¿ES NECESARIO TENER EXPERIENCIA PREVIA PARA PARTICIPAR EN UN TALLER?**

No es necesario tener experiencia previa. Los talleres están diseñados para ser accesibles a todos, independientemente de su conocimiento o experiencia en el tema.



**¿TIENES MAS DUDAS?**

[www.protopiahumana.com](http://www.protopiahumana.com)



# FAM

7

## ¿QUÉ DEBO LLEVAR A UN TALLER DE CONSTELACIONES FAMILIARES?

Es recomendable llevar ropa cómoda y una mente abierta. No se requiere ningún material específico, aunque es sugerible traer una libreta para tomar notas.

8

## ¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE PARTICIPAR EN UN TALLER GRUPAL?

Participar en un taller grupal permite observar y aprender de las experiencias de otros, lo que puede ofrecer nuevas perspectivas y soluciones a problemas personales. Además, el apoyo del grupo puede ser muy enriquecedor y sanador.



¿TIENES MAS DUDAS?

[www.protopiahumana.com](http://www.protopiahumana.com)



# FAQ

9

## ¿QUÉ TIENES QUE HACER CUANDO HACES DE REPRESENTANTE?

No hay que hacer nada, ni teatro, ni psicodrama, ni inventar. Solo hay que estar tranquilo, relajado y conectar con las emociones y que estas se expresen a través del cuerpo, el facilitador te guiará en lo demás.

10

## ¿QUÉ TENGO QUE HACER DESPUÉS DE UNA CONSTELACION?

Permítete un tiempo para asimilar lo que has vivido. Durante unos días no hables de ello y deja que repose. Las constelaciones pueden mover muchas emociones y pensamientos, y es normal sentirse un poco desubicado o confundido al principio. Luego experimentarás la liberación emocional.



¿TIENES MAS DUDAS?

[www.protopiahumana.com](http://www.protopiahumana.com)

