

FAMIA

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



FAM

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



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



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



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

