

Lola de Miguel Campos

MOVIMIENTOS SISTÉMICOS



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos. Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Colección Psicología y autoayuda

MOVIMIENTOS SISTÉMICOS

Lola de Miguel Campos

1.ª edición: enero de 2025

Maquetación: *Isabel Also*

Corrección: *Sara Moreno*

Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© 2025, Lola de Miguel Campos

(Reservados todos los derechos)

© 2025, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.

Collita, 23. 25. Pol. Ind. Molí de la Bastida

08191 Rubí - Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25

E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-1172-221-6

DL B 18404-2024

Impreso en España en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S. A.

Verdaguer, 1 - 08786 Capellades - Barcelona

Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

Introducción	7
Qué es un sistema.	9
Ordenes del amor.	13
¿Qué son los movimientos sistémicos?	19
Ejercicios sistémicos	23
Árbol genealógico simbólico.	27
Desde la concepción hasta el primer año de vida	29
La infancia	45
El apego	59
Sanar las cinco heridas de la infancia	65
Explorando las diferentes etapas de la vida	83
Relación con los padres	87
Dinámicas de pareja	103
Triángulo dramático en la pareja.	125
Lealtades transgeneracionales	135
La integración de polaridades	141
El «Yo cuántico»	155
Sanar el trauma	161
El síntoma transgeneracional	173
Los problemas	177
El dinero	181
El suicidio	191
Red de apoyo familiar.	195
Tomando la fuerza de un ancestro	197
El poder de perdonar	199

El aborto	205
La salud	211
Chamanismo y constelaciones familiares	229
Las constelaciones organizacionales	249
Constelación del problema	269
Tetralema	273
Triángulo de valores	283
La línea del tiempo	299
Cuadrado de valores	303
Combinación de técnicas	309
Frases curativas	331
Cine-terapia	369
Cierre	379
Formación	381
Agradecimientos	383
Bibliografía	385

Introducción

A lo largo de mi vida, además de mis carreras de Psicología, me he dedicado a estudiar muchas y variadas disciplinas. Me considero una persona muy ecléctica y curiosa.

Siendo mi fuerte las constelaciones familiares, las técnicas regresivas y la astrogenealogía, este libro es el resultado de mi experiencia de haber puesto en práctica algunas de las diferentes disciplinas aprendidas a lo largo de los años, en mi día día en mi consulta, y también en las formaciones que imparto.

En él os ofrezco la aplicación de los ejercicios sistémicos en varias de las teorías que a mí más me han impactado, y también me han ayudado no sólo en mi carrera profesional, sino también a nivel personal.

Se que existen muchísimas más, ponerlas todas sería interminable, pero sólo espero que sea un referente que os dé una orientación para vuestro desarrollo tanto personal como profesional. A partir de ahí, usad vuestra propia creatividad para poner en práctica vuestros conocimientos.

Qué es un sistema

Un sistema es un conjunto de elementos en interacción dinámica en función de la finalidad del propio sistema. Todos los elementos están interconectados entre sí en una continua relación de cambio. Cada elemento del sistema es función de algún otro elemento y no hay ningún elemento aislado.

Nosotros en nuestro interior tenemos átomos que son un sistema, moléculas que tienen su propio sistema, células que contienen sistemas moleculares, etc. Tenemos también dentro de nosotros diferentes sistemas: el sistema nervioso, el sistema digestivo, el sistema respiratorio, todos interconectados entre sí para un buen funcionamiento de nuestro cuerpo.

La mirada sistémica nos dice que todo el universo está compuesto por «sistemas dentro de sistemas».

De la misma manera, en la vida pertenecemos a sistemas que nos contienen y apoyan como la familia de origen, el colegio, la comunidad de vecinos, el trabajo, la ciudad, la provincia, el país, el planeta, el sistema solar, etc.

La familia y las organizaciones o empresas son sistemas, y el denominador común es que están compuestas por seres humanos. Las dinámicas sistémicas surgen y aparecen cuando los seres humanos funcionan en un grupo y se relacionan.

NUESTRO PRIMER SISTEMA

Nuestro primer sistema es un **sistema familiar**. Desde nuestro nacimiento, empezamos a aprender de una manera inconsciente cómo funciona nuestro propio sistema familiar. Este conocimiento es **tan automático** que no somos conscientes de ello, de la misma forma que no somos conscientes de que respiramos.

Este conocimiento implícito del comportamiento sistémico es llevado por uno mismo a otros grupos durante toda nuestra vida. Instintivamente pensamos que tenemos un comportamiento adecuado en esos grupos, sin ni siquiera pensarlo.

No siempre los demás comparten nuestra forma de ver las cosas, ni nuestra visión de lo que es un «comportamiento adecuado», por lo que podrá haber malos entendidos o enfrentamientos cuando nos integramos en un nuevo grupo.

El instinto de pertenecer

Uno de los instintos más fuertes de los humanos es el de pertenecer a cualquier grupo al que estemos asociados.

El primer sistema al que vamos a pertenecer es a la familia en la que nacemos. Esta pertenencia a nuestro sistema familiar nos garantiza la supervivencia, ya que solos nos sentiríamos perdidos y tendríamos muy pocas posibilidades de sobrevivir.

Según las constelaciones familiares de Bert Hellinger, en todo sistema humano, en toda familia, existe una serie de principios o reglas de cuya transgresión se deriva el sufrimiento humano.

De modo que, en gran medida, el bienestar y la salud de la familia y de uno mismo, depende del respeto de estas reglas o leyes que organizan el sistema familiar.

Si pertenecemos nos sentimos a gusto, «bien encajados», o más incómodos si no lo conseguimos.

A nivel social es esta lealtad al grupo lo que nos capacita para trabajar en las organizaciones.

La conciencia

El ser humano tiene un «monitor interno», que llamamos conciencia, que nos está siempre alertando y diciendo si estamos actuando correctamente en relación al grupo al que pertenecemos.

La conciencia es una **manifestación de nuestro instinto de pertenencia**.

Mala conciencia. Si fuéramos en contra de la cultura del sistema, familia o empresa nos sentiríamos incómodos y culpables. Por ejemplo, si no voy a casa a comer los domingos y todos van, o si todo el mundo va a la fiesta del jefe y tú no vas.

Buena conciencia. A medida que seguimos la cultura de la familia o empresa, nos sentimos más relajados, inocentes y como en «casa». El mandato es que hay que obedecer y respetar la tradición.

Órdenes del amor

Bert Hellinger, psicoterapeuta alemán, desarrolló la terapia de constelaciones familiares, la cual se basa en los «órdenes del amor».

Estos órdenes son principios fundamentales que rigen las dinámicas familiares y las relaciones interpersonales.

A continuación, describo brevemente los tres principios que rigen los órdenes del amor:

Pertenencia

Este principio sugiere que cada miembro de la familia tiene el derecho innato de pertenecer al sistema familiar. Incluso aquellos que han sido excluidos o ignorados siguen siendo parte del sistema, y su exclusión puede generar desequilibrios en las relaciones familiares.

Hellinger sugiere que las exclusiones en la historia familiar pueden generar conflictos y malestar en las generaciones futuras. Reconocer y reparar estas exclusiones contribuye a restablecer la armonía en el sistema familiar.

Orden o jerarquía

Se refiere a la importancia de respetar el orden dentro de la familia. Los padres deben ocupar el lugar jerárquico más alto, y los hijos ocupan lugares siguientes, según el orden de llegada al mundo. Cambiar este orden por diferentes motivos puede generar conflictos y tensiones en las relaciones familiares.

La familia que de adultos construimos tiene preferencia sobre la familia biológica o de origen.

Al crear una familia, para el hombre lo más importante es la mujer por encima de sus padres, y lo mismo ha de ocurrir en el caso de la mujer. Cuando existe un proceso de separación y hay hijos, la pareja se separa, pero siempre los hijos serán su prioridad.

Equilibrio entre el dar y recibir

Se refiere al equilibrio en las relaciones de intercambio. Existe un flujo natural entre dar y recibir en las relaciones saludables. Desarrollar una conciencia sobre este equilibrio contribuye a la armonía en las dinámicas familiares.

Hablamos aquí del intercambio energético en las relaciones. Los padres dan y los hijos toman. Los hijos toman de los padres y, a su vez, dan algo a través de sus vidas y elecciones, o a sus propios hijos. Es esencial equilibrar este intercambio para mantener la armonía.

En la pareja el equilibrio es diferente, ambos tienen la necesidad de recibir y de dar. Tú recibes, pero también tienes que dar para que la pareja pueda fluir. Es necesario devolver un poco más de lo que se ha recibido, ya que de ese modo la pareja crece. Si uno da un poco más de lo que recibió, entonces se crea una nueva oportunidad del otro para dar. De esta manera se logra un buen intercambio en la relación.

Si en una relación de pareja sólo recibes, estás en modo niño; si sólo das, estás en modo padre o madre de tu pareja, y, en ambos casos, esto indica que hay algo que solucionar con tus padres, ya que, inconscientemente, en la pareja buscamos lo que no recibimos de nuestros padres, y es imposible que nos lo den porque no les toca a ellos dárnoslo.

Estos principios constituyen la base de la terapia de constelaciones familiares, donde se busca revelar y abordar dinámicas inconscientes en las relaciones familiares para promover la sanación y la armonía.

En su trabajo, Bert Hellinger enfatiza la importancia de aceptar la realidad tal como es, sin juicio ni resistencia. Reconocer y aceptar las circunstancias familiares, incluso aquéllas difíciles o dolorosas, permite encontrar soluciones y reconciliación.

Reconocer y honrar tanto el destino (las circunstancias heredadas) como la libre elección (la capacidad de tomar decisiones conscientes) es

esencial para equilibrar los órdenes del amor. Ambos aspectos deben ser considerados y respetados en el sistema familiar.

ÁRBOL GENEALÓGICO

Dicho lo anterior, vemos que es muy importante buscar e investigar en la historia familiar. Invitar al consultante a compartir los datos que conozca de la historia de su familia, prestando atención a eventos significativos de su vida.

Trabajar los aspectos de nuestra familia es básico para alcanzar un estado de realización en las diferentes áreas de nuestra vida, ya que todos, absolutamente todos, recibimos cargas de nuestros ancestros. Es innegable que la herencia que recibimos de nuestros antepasados conlleva un peso importante que, sin ser conscientes de ello, nos configura como seres humanos y determina muchos de nuestros actos y experiencias actuales.

Todos, absolutamente todos, recibimos cargas a través de nuestros ancestros. Si no eres capaz de entender y leer tu árbol, lo más probable es que repitas los patrones que te ha transferido algún familiar. La vida es un espejo que refleja nuestro interior. Es por esta razón por lo que considero que realizar un trabajo con tu árbol genealógico es una herramienta de sanación y de toma de conciencia muy potente, ya que en él se encuentra toda la información.

Debemos empezar a preguntarnos qué ha pasando con nuestra familia. En nuestra infancia establecemos los primeros patrones, códigos y lealtades.

EL FACILITADOR SISTÉMICO

El trabajo del facilitador sistémico se centra en la perspectiva sistémica, que considera a las personas como parte de sistemas más grandes, como la familia o la comunidad.

Un facilitador sistémico posee habilidades agudas de observación para percibir las dinámicas y patrones sutiles dentro del sistema. Puede

detectar tensiones, lealtades invisibles y otros aspectos que pueden influir en la situación. Examina las interconexiones y dinámicas que influyen en el bienestar emocional y las relaciones.

La primera norma de un buen facilitador sistémico consiste en apreciar y respetar los problemas y los sufrimientos de las personas, así como su historia y su sistema familiar.

Una tarea principal consiste en apreciar aquello que el consultante no puede valorar: a sus padres, su enfermedad, su duelo, su vergüenza, su pareja, el abandono, etc.

Cuando el facilitador está delante del consultante o de un grupo, se encuentra con la realidad de personas heridas o de empresas que necesitan una salida a un proyecto o a una crisis.

Darse cuenta de que cuando alguien confía en un facilitador se encuentra en un estado de vulnerabilidad y que necesita el apoyo y una escucha consciente es superimportante.

Escuchar, acompañar, comprender, empatizar, permanecer en silencio y no juzgar y ser sensible son algunas de las cualidades que un facilitador ha de desarrollar.

Un facilitador sistémico debe comprender las experiencias y emociones de los participantes, fomentando un espacio seguro y de confianza para la exploración de temas delicados.

La confidencialidad y el respeto por la autonomía de los participantes son prioritarios. El facilitador debe establecer límites claros y garantizar un entorno seguro y respetuoso.

En el trabajo de facilitador se necesita tener unos conocimientos acerca de los principios sistémicos, intuición y estar muy presente en el trabajo que se está realizando.

Es importante que observe como fluye la energía sin intervenir en un primer momento para después empezar a establecer los principios de los órdenes del amor.

Puede existir un deseo del facilitador de que el trabajo sistémico tenga un final feliz y que eso le lleve a forzar una situación.

Cuando se trabaja con una persona y se hace un ejercicio sistémico, solamente el facilitador va a llegar hasta donde la persona, consultante que hace el trabajo, decida y quiera llegar, sin forzar en ningún momento ningún tipo de situación.

Lo ideal es ayudar a los participantes a explorar soluciones y recursos dentro del sistema, promoviendo cambios positivos y fortaleciendo la capacidad de afrontar los desafíos.

Además de constelaciones familiares y los órdenes del amor, puede estar familiarizado con otras herramientas terapéuticas sistémicas. Puede adaptar su enfoque según las necesidades específicas de los individuos o familias.

Empecemos estos ejercicios o movimientos sistémicos en orden cronológico por nuestro nacimiento, para posteriormente ir pasando por las diferentes etapas de vida y los diferentes procesos.

¿Qué son los movimientos sistémicos?

Son una valiosa herramienta de ejercicios fáciles y prácticos que nos ayudan en los procesos de sanación al aplicar los principios sistémicos a diversas facetas de la vida.

Los movimientos sistémicos se basan en la idea de que los sistemas humanos (familias, grupos, organizaciones) están interconectados y operan bajo ciertas dinámicas inconscientes. Estas dinámicas pueden influir en el comportamiento y las relaciones de los miembros del sistema, a menudo de manera negativa.

Se realizan mediante una representación visual del sistema a través de personas o elementos simbólicos (como figuras o fichas). Los participantes (llamados representantes) son elegidos para representar a diferentes miembros del sistema o elementos importantes de éste. Luego, el facilitador guía a los representantes a moverse en el espacio de acuerdo con las dinámicas sistémicas que emergen durante la sesión.

Es importante destacar que los movimientos sistémicos son una herramienta poderosa pero compleja, y su práctica debe ser realizada por profesionales debidamente capacitados en terapia sistémica, constelaciones familiares u organizacionales.

¿PARA QUÉ TE SIRVEN ESTOS EJERCICIOS SISTÉMICOS?

Con los movimientos sistémicos hacemos intervenciones con un objetivo claro de mejorar, sanar y tomar conciencia; es una valiosa herramienta para cualquier persona que se dedique a la ayuda y el servicio de los demás seres humanos, como también sirve para el propio autodescubrimiento y desarrollo personal:

Te permiten ver temas concretos que están afectando al desarrollo de tu vida y de tu sistema familiar.

Son movimientos de apertura, sanación y acompañamiento para poder mirar las dificultades que se te presentan en la vida.

Te permitirán ver con mayor aceptación, y desde el amor, tus vínculos y relaciones.

Podrás tener una comprensión de cómo te condicionan las creencias y mandatos y lealtades familiares.

Lograrás visualizar y explorar las relaciones entre los miembros del sistema, así como las influencias ocultas o las lealtades familiares que pueden estar afectando el bienestar del sistema en su conjunto.

Identificarás patrones disfuncionales, resolverás conflictos y buscarás soluciones para sanar y equilibrar el sistema.

Sirven a aquellas personas que desean vivir mejor y conocer más la práctica de la filosofía de la terapia sistémica.

Si eres profesional, es una valiosa herramienta que te facilita el acompañar al proceso individual de tus clientes.

HERRAMIENTAS PARA LOS EJERCICIOS SISTÉMICOS

Para hacer estos ejercicios sistémicos, disponemos de diferentes herramientas, todas útiles y eficaces. Dependiendo de cada persona, cliente o situación, elegiremos la más adecuada.

La visualización. Es eficaz cuando no dispones de representantes o simplemente ya sabes que es el método favorito de la persona. Cuando se hace bien, tiene un poder enorme, pues en esas visualizaciones vuelves a vivir todo como real y, al final, a través del deseo consciente, lo-

gras dar una solución amorosa al conflicto mediante el poder de la visualización, creando así tu mejor futuro potencial al que se dirige toda tu energía.

La hipnosis es una buena herramienta gracias a la cual la persona entra en un estado de relajación profunda, lo que le permite calmar la mente crítica y analítica. Puedes practicar una autohipnosis, o pedirle a alguien que dirija el ejercicio. También puedes grabar tu voz en el teléfono móvil o en una grabadora con la meditación que quieras realizar con los ojos cerrado.

Frases curativas. Las frases sanadoras nos ayudan a sacar a la luz la realidad para que cada persona asuma la responsabilidad que le corresponde. Al pronunciarlas producen un movimiento en el alma. Al pronunciarlas, provocan liberación de estados emocionales, y producen una gran liberación de energía bloqueada.

Van dirigidas al corazón de la persona para movilizar sus emociones y sentimientos más que a la razón, lo que nos ayuda a conectar con aquellos que estuvieron antes que nosotros.

Al decirlas en voz alta se espera lograr movimientos que permitan crear armonía, equilibrio y reconciliación para encontrar armonía, paz, sentirse bien, y llegar así a un estado de agradecimiento, reconocimiento y honra.

Para terminar y hacer un cierre curativo a través de una acción, yo recomiendo hacer un acto psicomágico.

Los actos psicomágicos sirven para exteriorizar, a través de una representación, los conflictos que están en contacto directo con el inconsciente. Es una escenificación simbólica que contiene las claves de la **solución del trauma** que queremos sanar.

Su finalidad es romper los círculos viciosos en los que estamos estancados a nivel intelectual, emocional, sexual o material, debido a nuestros antepasados. Es, a la vez, irracional y racional, así como metafórico.

FORMAS DE HACER INTERVENCIONES SISTÉMICAS

De igual forma que existen infinidad de cuestiones que se pueden analizar con esta metodología, también existen muchas formas de hacer in-

tervenciones que nos aportan un el conjunto de herramientas para servir mejor al cliente.

Así, tenemos ejercicios sistémicos:

Con representantes. Se realiza eligiendo personas para hacer la representación de los diferentes miembros del sistema familiar o también de los diferentes temas a trabajar. Es la forma más utilizada y conocida. Es muy eficaz, dado que se va introduciendo progresivamente complejidad y testando la fuerza y la importancia de cada uno de los representantes dentro del sistema. Se observan los ordenes del amor y dónde se produjeron las alteraciones de los principios sistémicos, así como las lealtades, secretos de familia, excluidos u otros principios.

Con cartulinas. Que representan los diversos elementos del sistema; se pueden hacer individualmente o en grupo. En estas cartulinas se pueden poner flechas que indican hacia dónde mira las personas y también representar los diferentes estados anímicos (tristeza, con un sonrisa hacia abajo, alegría con un sonrisa, enfado, ceño fruncido...).

Con pegatinas (pósit). En ellos se pueden escribir frases o se pueden representar a miembros de la familia, emociones, sentimientos o temas a tratar. También es ideal para un análisis de estructuras organizacionales complejas en la fase del diagnóstico y en el «*coaching* sistémico».

Con figuras organizacionales. Existe un conjunto de figuras de diferentes elementos diseñadas específicamente para trabajar en las organizaciones.

Con figuras humanas. Normalmente son piezas de Playmobil, o muñecos de madera que se utilizan para representar las dinámicas familiares, también son muy eficaces en dinámicas organizacionales.

Con objetos. Se utilizan elementos como muñecos, papeles en el suelo, objetos o pegatinas que representan a los distintos miembros de la familia o de los diferentes temas que se están trabajando, el consultante se coloca encima de ellos, cerrando los ojos y permitiendo que surja cualquier tipo de emoción o de sentimiento, para posteriormente hacer una integración de lo vivido. Cualquier elemento puede ser utilizado como instrumento representativo: cartas, tarot, piedras, zapatos, botones, cajitas u objetos que están a tu alcance.

Utiliza tu creatividad.

Ejercicios sistémicos

Los ejercicios sistémicos son prácticas que buscan explorar y comprender las dinámicas inconscientes familiares y personales a través de representaciones simbólicas de los elementos involucrados.

Se pueden realizar en sesiones individuales o en grupo, con personas reales, o con los diferentes herramientas y objetos mencionados anteriormente.

Todos ellos son sólo un modelo que nos da ideas para que después cada uno pueda personalizarlas y, guiado por su base de conocimiento de los principios sistémicos, de su intuición y su creatividad, las utilice con la mayor conciencia y responsabilidad. No son modelos estáticos, son sólo referencias sacadas de todos los cursos que he realizado y de mi experiencia a lo largo de los años de práctica en el campo de la psicología y de la aplicación de la terapia sistémica familiar.

Nos permiten ser conscientes de las imágenes que nos condicionan, de esa mirada parcial del niño que una vez fuimos, y nos ofrecen la posibilidad de sustituirlas desde una mirada nueva por imágenes que nos liberan.

Podemos ver y asentir a lo que hay, entenderlo desde una nueva perspectiva, tomar otra posición más sanadora que nos lleva a un aprendizaje y una integración.

Llegamos de esta manera a una nueva lectura de las circunstancias, pudiendo así tomar la fuerza y el impulso de vida del sistema para, finalmente, desactivar el antiguo programa.

A continuación te describo un modelo general con una serie de pasos que te puede servir como base para aplicar en tus ejercicios sistémicos.

Es fundamental tener en cuenta que todos estos ejercicios son simbólicos y no garantizan cambios repentinos y automáticos en la vida. Además, si decides participar o practicar estos ejercicios, es recomendable hacerlo con la guía de un profesional o facilitador experimentado que pueda proporcionar un entorno seguro y apoyo durante el proceso.

DINÁMICA GENERAL

A modo de referencia, te indico los pasos que puedes seguir como base en cualquier ejercicio sistémico. Sólo es una base que se puede variar en cualquier ejercicio según sean las necesidades del consultante y el tema a explorar.

Preparación del lugar. Establece un espacio tranquilo y seguro. Invita al consultante a que se encuentre lo más cómodo posible.

Elección del tema. Invita al consultante a elegir un tema o asunto que le gustaría explorar o comprender mejor. Puede ser una relación, una enfermedad, el trabajo, un patrón de comportamiento, una dificultad emocional, entre otros. Casi todos los temas se pueden explorar desde la mirada sistémica. El facilitador hablará con el consultante sobre el tema, problema o bloqueo que le preocupa, sobre cuál es el patrón, en qué situaciones de su vida aparece, como se manifiesta y con qué frecuencia, facilitando todo tipo de detalles.

Descripción de la historia familiar. Invita al consultante a compartir los detalles importantes de la historia familiar, prestando atención a eventos significativos relacionados con el tema, preocupación o bloqueo del consultante.

Selección de representantes. Se eligen representantes para las personas o elementos clave relacionados con el tema. Estos representantes pueden ser otras personas presentes en la sesión que son los participantes y que asuman esos roles. Se pueden utilizar también como ya expresé más arriba: papeles, cojines, muñecos... Cualquier elemento que esté

a tu alcance. También el consultante puede ir pasando por los diferentes roles.

Posicionamiento en el espacio. Los representantes se posicionan en el espacio de acuerdo con la intuición del consultante o con la orientación del facilitador. La disposición espacial refleja la dinámica relacional. Si no hay representantes, el consultante colocará los elementos elegidos, por ejemplo los muñecos, y los configura en el espacio.

Observación de dinámicas. El consultante observa cómo interactúan los representantes. Se presta atención a las dinámicas, los movimientos, las emociones, sensaciones y las interacciones entre los diferentes elementos representados. Si no hay representantes, el consultante va pasando por los diferentes roles y se permite sentir cualquier emoción que pueda surgir.

Exploración de detalles familiares. Invita al consultante a compartir datos de la historia familiar, sobre lo que se va manifestando en la dinámica, prestando atención a eventos significativos o momentos cruciales en su vida relacionados con el problema o tema.

Preguntas del facilitador. El facilitador, que puede ser un terapeuta o experto en terapia sistémica, guía y facilita el proceso. Puede hacer preguntas, sugerir ajustes simbólicos y ayudar al consultante a obtener percepciones más profundas de lo que está viviendo.

Ajustes simbólicos. Se realizan los ajustes según sea necesario. Éstos pueden incluir cambios en la disposición de los representantes, movimientos en el espacio o incluso la introducción de elementos como «objetos de apoyo», como puede ser la ayuda de un ancestro o antepasado, para mejorar la dinámica.

Exploración de soluciones. A medida que se desarrolla el trabajo sistémico, se explora la posibilidad de encontrar soluciones o percepciones que promuevan la comprensión y la resolución de la situación planteada. Tenemos que tener una mirada amorosa y compasiva hacia todo lo que fue.

Frases curativas. Estas frases tienen el propósito de ordenar, sanar y sacar la realidad a la luz. Al decirlas en voz alta se espera lograr movimientos que permitan crear armonía, equilibrio y reconciliación para encontrar armonía, paz, sentirse bien, y llegar así a un estado de agradecimiento, reconocimiento y honra.

Cierre y reflexión. Se cierra el ejercicio sistémico agradeciendo a los representantes y reflexionando sobre lo experimentado. El consultante puede compartir sus sensaciones y percepciones. También se le anima a integrar lo aprendido en su vida diaria.

Cabe destacar que la **efectividad** de los ejercicios sistémicos depende de la **habilidad** del facilitador para guiar el proceso y de la **disposición** del consultante para explorar y reflexionar sobre las dinámicas familiares, para posteriormente ponerlas en práctica en su vida diaria.

Este orden no es estable y sólo es referencial, ya que puede ir variando en cada dinámica. El fluir del ejercicio, la presencia del facilitador y las necesidades del consultante irán marcando cuál es la evolución más conveniente.