

Guía de aprendizaje

Auto Movimiento sistémico para trabajo personal

El auto movimiento sistémico enseña a la persona a observar sus propias dinámicas sin delegar la respuesta en el coach: delimita un tema de pareja, coloca figuras al azar, permite que cuerpo y emoción revelen implicaciones y convierte lo observado en responsabilidad y práctica personal.

Antes de ver el vídeo

¿Qué sabes ya de este tema? ¿Qué deseas comprender o aplicar?

Preguntas de integración

1. ¿Qué significa para mí acompañar sin convertirme en el tercero que piensa por la persona?
2. ¿Qué tema de pareja quiero delimitar antes de comenzar y qué dejaré abierto a la exploración?
3. ¿Qué información podrían mostrar las siete figuras: implicación, herida, cliente, pareja, papá, mamá y problema?
4. ¿Qué cambia cuando hablo en primera persona desde una figura en lugar de interpretarla desde fuera?
5. ¿Qué sensaciones corporales, emociones, miradas y movimientos necesito registrar con precisión?
6. ¿Qué diferencia hay entre una herida personal, una implicación sistémica y el problema que la persona trae?

Capítulos

00:00:00 · De la dependencia a la autonomía

00:15:00 · Preparar el trabajo con siete figuras

00:30:00 · Hablar desde cada figura

00:50:00 · Revelar y leer la configuración

01:05:00 · Acompañar sin interpretar

01:25:00 · Escuchar el cuerpo en movimiento

01:50:00 · Distinguir herida, implicación y problema

02:05:00 · Integrar con práctica diaria