

Ficha práctica – Algunos métodos de Constelación

1. Constelación con muñecos

****Objetivo:**** representar a los miembros del sistema en un espacio reducido y observar dinámicas ocultas.

****Materiales:**** muñecos de madera, Playmobil, piedras, figuras.

****Pasos:****

1. El consultante elige muñecos para sí mismo y las personas relevantes del tema.
 2. Los coloca sobre la mesa, según lo que siente (distancias, giros, proximidad).
 3. El constelador pregunta: ¿Qué ves cuando miras esta imagen? ¿Qué sientes al observarlo?
 4. Se pueden proponer frases de sanación o movimientos de muñecos.
 5. Se observa el impacto en el consultante.
- Cuidado: no mover demasiado los muñecos; cada movimiento debe ser preciso.

2. Constelación con plantillas o tarjetas en el suelo

****Objetivo:**** permitir que el consultante experimente en el cuerpo la energía de cada lugar del sistema.

****Materiales:**** papeles, alfombrillas, tapetes, tarjetas con nombres.

****Pasos:****

1. Se colocan tarjetas en el suelo con los nombres de los implicados.
2. El consultante se para en la tarjeta de “sí mismo”.
3. El constelador pregunta: ¿Qué sientes en tu cuerpo estando aquí?
4. El consultante se mueve a otras tarjetas y describe sus sensaciones.
5. El constelador guía con frases: Gracias, ahora te dejo con lo tuyo. / Tomo la vida como vino de ti.
6. Se observa el movimiento de alivio o cambio corporal.

Breve síntesis de algunos métodos

3. Constelación con visualización guiada

Objetivo: acceder a las imágenes internas y emocionales sin objetos externos.

Materiales: ninguno (se puede hacer en presencial u online).

Pasos:

1. El consultante cierra los ojos y visualiza a los miembros del sistema.
2. El constelador pregunta: ¿Dónde ves a tu madre? ¿Cerca, lejos, detrás? ¿Qué emociones surgen al mirarla?
3. Se guían frases de reconciliación o separación.
4. Se invita a imaginar movimientos: que alguien se acerque, que se aleje, que mire.
5. El consultante observa los cambios internos.

4. Constelación grupal con representantes

Objetivo: permitir que otros cuerpos sientan las dinámicas del sistema y muestren lo oculto.

Materiales: grupo de participantes.

Pasos:

1. El consultante presenta brevemente su tema.
 2. Elige representantes para sí mismo y para los familiares relevantes.
 3. Los ubica en el espacio según su sentir.
 4. El constelador observa movimientos, emociones y orientaciones.
 5. Se guían frases cortas y se proponen reordenamientos.
 6. Se acompaña al cierre: se agradece a los representantes y se los ayuda a soltar el rol.
- Cuidado: siempre cerrar bien para que los representantes no se lleven cargas.

Recomendaciones generales para todos los métodos

- Menos es más: pocas palabras, pocos movimientos, con claridad.
- Confianza: el campo muestra lo que necesita mostrarse, no lo que uno quiere ver.
- Respeto: cada persona y cada destino tienen dignidad.

Breve síntesis de algunos métodos

- Cierre: siempre devolver la responsabilidad al consultante.

Ejercicio para los alumnos

1. Elige un método y haz un ejercicio con un tema sencillo (ej.: “mi relación con el estudio” o “mi motivación en el trabajo”).
2. Observa qué surge y anota:
 - ¿Qué descubrí en la imagen inicial?
 - ¿Qué cambió con las frases o movimientos?
 - ¿Cómo me siento al cerrar?