

Cuaderno de actividades[®]

**“Los 5 secretos de la Psicología
Sistémica para la sesión individual
o grupal[®].”**



José Carlos Pascual Rosado

Descargable: Cuaderno de actividades®

“Los 5 secretos de la Psicología Sistémica para la sesión individual o grupal®.”

1. El poder de nuestra mirada.

Hay un aspecto a destacar: **el potencial de la mirada de cada persona.**

La manera de contemplar las situaciones genera una resonancia que **puede llegar a condicionar los resultados y las respuestas**

Cuando somos conscientes, podemos **utilizarlo en nuestro favor,** en el de las personas que nos rodean y en el de nuestras comunidades.

Reflexionamos.

Te facilitamos unas preguntas para que te sirvan de reflexión.

1. *¿Qué te llama más la atención de la experiencia que se muestra en el vídeo de la bicicleta?*

2. *¿Qué relación se puede establecer con la práctica del acompañamiento terapéutico?*

3. ¿Cual es el elemento esencial para ti?

2. Los Principios Básicos de la Vida.

La pertenencia.

«**La pertenencia nunca se pierde, aunque puede no ser reconocida**»

«**Un sistema dice sí a cada uno de sus integrantes**»

El orden.

«**Primero es el orden y después fluye el amor**»

«**El orden es el cauce por donde fluye el amor**»

La naturaleza del Principio del Orden **es dual**. Tiene dos aspectos complementarios: **la función** alude a su naturaleza jerárquica **y la ubicación** se refiere a la antigüedad en el sistema.

El primer aspecto es el **orden de llegada** o la **antigüedad**, así "el que llega primero tiene prioridad sobre el que lo hace después".

El otro es la **jerarquía**, en el que "**la persona de mayor rango o función** tiene **preeminencia** en el sistema sobre el resto".

El desorden es la "des-ubicación", salirse del lugar propio, o el arrogamiento de un rango o función que no corresponde a ese miembro del sistema, que toma "por amor ciego" el lugar de otro.

El equilibrio entre el tomar y el dar.

«En una relación o intercambio entre dos o más personas es necesario que exista un determinado equilibrio entre lo que se da y lo que se toma»

Reflexionamos.

Piensa por favor en una situación de conflicto, dificultad o desencuentro de cualquier tipo, del presente o del pasado, incluso la puedes tomar de las noticias y analiza:

1. *¿Qué no se reconoce o se ha excluido? Pueden ser uno o varios aspectos, personas, circunstancias, etc.*

2. *¿Quién o qué se encuentra «fuera de su lugar», haciendo lo que no le corresponde o actuando de manera inapropiada?*

3. *¿Reconoces algún desequilibrio entre el tomar y el dar?*

APRENDIZAJES, DESCUBRIMIENTOS Y NOTAS.

