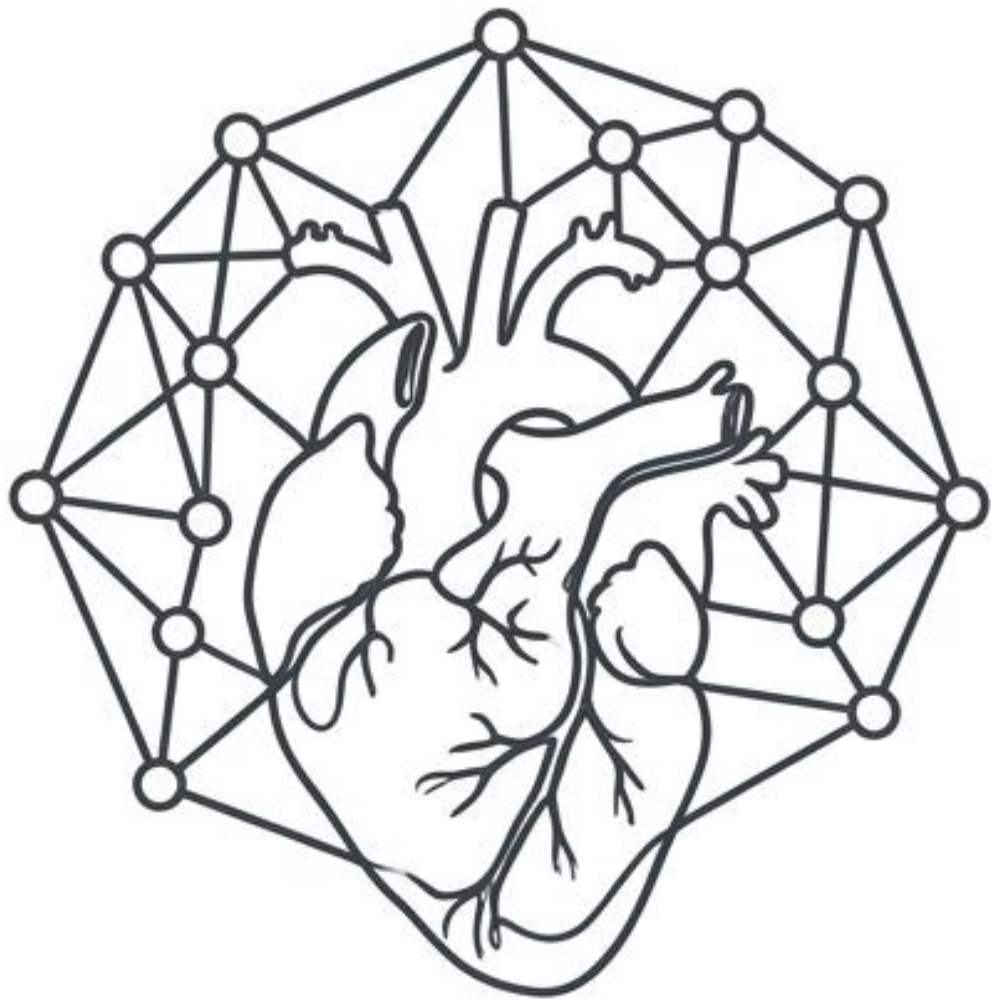


Mapa de Pertenencia

Dinámica Central: Manual de Práctica



El corazón práctico
de la clase.

El propósito de este mapa

Un ejercicio estructurado para visualizar de forma clara cómo está organizada la pertenencia en tu sistema.

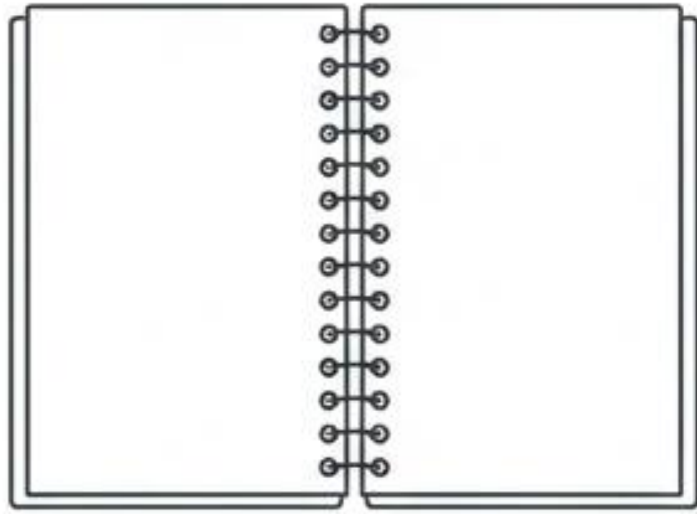
1

Detectar: Identificar qué o quién ha sido excluido, olvidado, silenciado o juzgado de manera extrema.

2

Relacionar: Conectar estas exclusiones con los patrones repetitivos de tu vida actual.

Preparación y herramientas



Hoja en blanco o
cuaderno



Pluma o lápiz



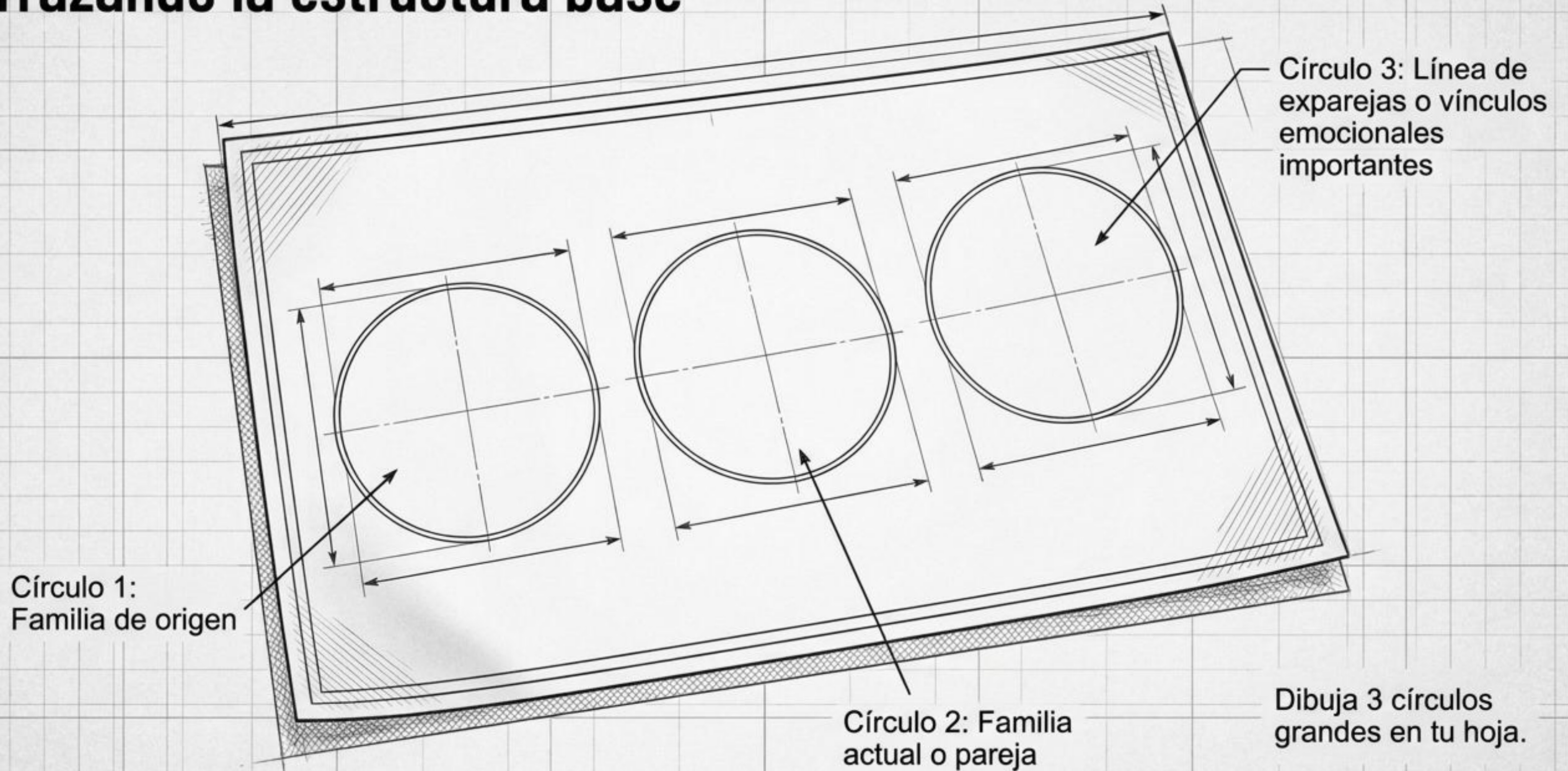
Opcional: colores para
diferenciar áreas



Recomendación

Realiza esta dinámica con calma, sin prisa. Si te resulta muy movilizante, puedes hacerla en varias etapas.

Trazando la estructura base



El inventario del sistema: ¿A quién incluir?

Dentro de cada círculo, escribe a las siguientes personas:



La Presencia y la Historia

- Personas vivas.
- Personas fallecidas.
- Personas importantes que marcaron tu historia o la de tu familia.



El Dolor

- Pérdidas significativas.



Lo Oculto y lo Excluido

- Secretos que conoces.
- Personas rechazadas, juzgadas o “borradas” por el sistema.

Análisis profundo de exclusiones

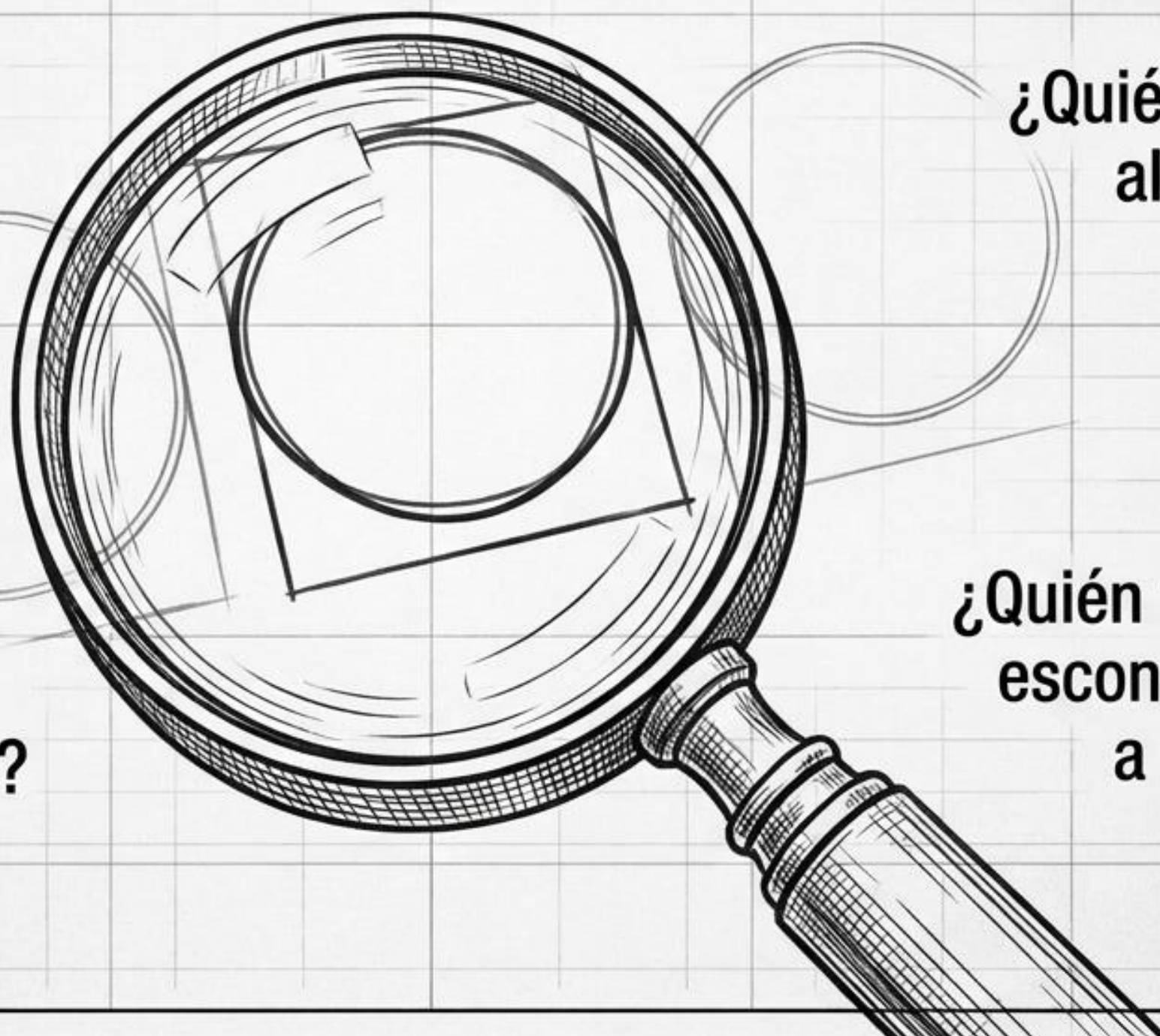
Revisa tu mapa y reflexiona con honestidad:

¿A quién no se nombra
habitualmente en
la familia?

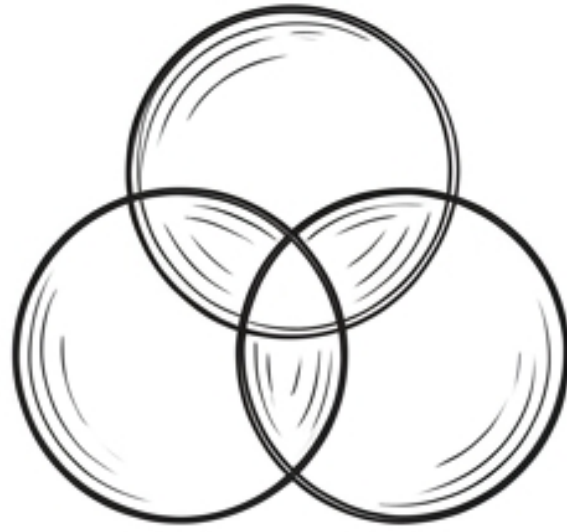
¿Qué figura te cuesta
más colocar en el papel?

¿Quién fue juzgado
al extremo?

¿Quién fue silenciado,
escondido o hecho
a un lado?



El puente hacia tu vida actual



Observación

Conexión



Pregúntate:

- *¿Qué patrón de mi vida actual podría estar conectado a esta exclusión?*
- *¿Qué emoción aparece al ver el mapa completo? (Ej: tristeza, alivio, enojo, confusión, etc.)*

El acto de cierre

Escribe una frase breve en tu hoja, a manera de cierre:

“Doy lugar en este papel a quien
no lo ha tenido en la historia.”



LA REGLA DE ORO DEL SISTEMA

**No se trata de justificar,
sino de reconocer.**



Notas y Reflexiones Personales