



Sendero del héroe

(Sobre una idea de Robert Dilts)

Instrucciones para el facilitador.

Esta práctica es adecuada para adolescentes y cuanto más edad tengan mejor. Es difícil para alumnos de 1º o 2º de la ESO a no ser que tengan una madurez, la que permite plantearse metas a largo plazo y responsabilizarse de estas.

Haz un paso detrás de otro, es muy importante que los secuencias y no pases al siguiente punto hasta que no hayas completado el anterior en todos sus extremos.

Es una dinámica proyectiva. Como facilitador/a debes reflejar, reflejar, reflejar lo que dice el alumno y nunca dar tu propia visión, ni mucho menos consejo. Atento al modo de preguntar y preguntar desde el alumno y su mapa y no desde el tuyo de profesor.

Es importante que al final, como resumen recojas, en diálogo con el alumno, los contenidos que surjan en cada uno de los pasos de esta práctica, para que el alumno pueda tomar buena nota de ellos.



1.- Busca una fecha importante para el alumno transformable en una meta.

Busca una habitación amplia donde poder realizar la dinámica. La habitación necesita poder dibujar una línea temporal en el suelo, línea que se va a recorrer.

Ponte con el alumno en un punto de la habitación que pueda ser el comienzo de esa línea temporal. Pregúntale sobre su horizonte temporal importante más cercano. Por ejemplo, la ESO termina en unos meses y va mal o no sabe qué hacer después o qué posibilidad elegir. Va a terminar el bachillerato y no sabe su futuro.

Hablas con él/ella sobre ese momento temporal y sobre su incertidumbre o preocupación. Recoge su situación emocional: «te preocupa...», «no sabes qué hacer...», etc. Sea cual sea el sentimiento que expresa recógelos.

2. Trabaja sobre una línea del tiempo (se utiliza el espacio como representación del tiempo)

Dile que elija un punto de la sala como momento actual y que trace una línea hasta ese momento que representa una coyuntura para él/ella. Aunque suele ser recta, no importa que la línea sea curva. Todo lo que elija es importante: pone el objetivo muy lejos, lo pone cerca. Es especialmente importante el espacio que deja detrás, es decir el espacio ya recorrido hasta el momento actual.

Le haces mirar ese momento desde la distancia y le pides primero que te lo describa y luego cómo se siente con él. Recoges con pausa todo lo que vaya diciendo.

3. Visualiza su objetivo futuro, esa fecha importante en su vida

Le haces andar por la línea de tiempo que ha escogido hasta llegar a ese momento del futuro. Le preguntas: ¿qué ves?, ¿qué oyes?, ¿cómo te sientes? Todo con pausa y dejando hablar, siguiendo el hilo de las emociones que exprese. Es importante la posición corporal que adopte:



mira hacia atrás o mira hacia adelante. Es importante que le hagas ponerse hacia adelante, que explore el futuro.

Volvéis al punto actual y le haces que contraste lo que había dicho en este punto con lo que ha visto en el momento del futuro. Ahora compara los sentimientos y sensaciones viendo la meta en la distancia, con el momento en que hablaba estando en su objetivo y subraya las diferencias y, lo más importante, que siente al ver esas diferencias.

Le haces mirar hacia atrás y le preguntas qué camino ha recorrido hasta ahora hacia ese objetivo del futuro. Es importante saber si considera que ya ha dado pasos y cuáles son esos pasos.

4. Trabaja con los obstáculos

Le vuelves a poner mirando al futuro y le haces avanzar hasta el primer obstáculo que advierta en el camino hacia ese objetivo. TE pones en su camino como si fueses el obstáculo. Le haces hablar del obstáculo y sobre todo que exprese cómo se siente con él.

Cambias posiciones y le haces ser su propio obstáculo. La pregunta es: que tiene de bueno este obstáculo para ti, en que te beneficia el obstáculo, qué bien va a traer a tu vida. Persistes hasta que vea su obstáculo en positivo.

Entonces vuelves a cambiar posiciones y vuelves a hacer de obstáculo delante de él. Le pides si se siente con fuerzas para quitar el obstáculo y que recursos tiene para hacerlo. Si contesta en positivo le pides que quite el obstáculo. Insistes hasta que comprenda que debe quitarte físicamente de su camino a la meta. Pero no le dejes hacerlo retirándote, debe poner fuerza, quedarle grabado el esfuerzo necesario para retirar el obstáculo.

5. Sacar conclusiones en común

Una vez sacado el obstáculo primero le preguntas cómo se siente. Luego le preguntas: «¿Qué te llevas?». Recoges las diversas situaciones, al comienzo, en la meta, el pasado y el obstáculo.

Antonio Esquivias
aesquiviasv@gmail.com
Septiembre 2015