

Papá, Mamá y Yo

Un viaje sistémico hacia la reconciliación interior, la fuerza adulta y la paz con la propia historia.



¿Y si te dijeran que debes elegir entre tu mano derecha y tu mano izquierda?

¿Sabrías cuál escoger?

Ambas son necesarias. Ambas son útiles. Ambas te ayudan a vivir, a crear, a sostener, a abrazar, a trabajar, a cuidar. Con una sola mano podrías seguir adelante, sí, pero muchas tareas se volverían más difíciles.

Algo parecido sucede con papá y mamá. Cada uno, a su manera, forma parte de nuestra raíz.



PAPÁ, MAMÁ Y YO

La propuesta

Papá, Mamá y Yo es una cápsula vivencial de cuatro talleres de tres horas inspirada en la mirada de las Constelaciones Familiares.

A lo largo de un mes, las personas participantes recorrerán un camino de **reconciliación interior con sus raíces: Mamá como energía de Tierra, nutrición, cuerpo y pertenencia; Papá como energía de Cielo, dirección, impulso y apertura al mundo;** y el Yo como la vida que nace del encuentro entre ambas fuerzas.

El ciclo combina **marco sistémico, visualizaciones** guiadas, ejercicios con **representantes, frases sanadoras, movimiento consciente** y **meditación final**.

Su propósito no es juzgar, idealizar ni justificar la historia familiar, sino abrir un **espacio de comprensión, orden interno e integración emocional** para que cada persona pueda honrar la vida recibida, reconocer lo que dolió y **caminar con más paz hacia su propio destino**.

PAPÁ, MAMÁ Y YO

El público

- **Personas adultas** en proceso de autoconocimiento.
- Personas que ya **practican yoga, meditación, terapia** o crecimiento personal.
- Personas que **desean comprender** mejor la influencia de **su historia familiar**.
- Personas que **sienten que aún cargan emociones**, mandatos o lealtades vinculadas a papá o mamá.
- Personas que **desean tomar la vida con más paz**, fuerza y madurez.



PAPÁ, MAMÁ Y YO

El hilo conductor

Mamá representa la Tierra: el cuerpo, la raíz, el alimento, la protección y la capacidad de recibir.

Papá representa el Cielo: la dirección, el impulso, el movimiento, la apertura al mundo y la orientación.

Yo soy la vida que nace del encuentro entre ambas fuerzas.



PAPÁ, MAMÁ Y YO

El formato

- **4 talleres** vivenciales.
- **3 horas** por taller.
- **1 encuentro semanal** durante 1 mes.
- Charla de presentación de 45-60 minutos.
- Ejercicios sistémicos, visualizaciones, representantes, frases sanadoras y meditación.





TALLER 1

Tomar a mamá: la vida, el cuerpo y la pertenencia

TALLER 1

La madre como puerta de entrada a la vida, el merecimiento, la nutrición, el descanso, el recibir.

Mamá representa la primera puerta de entrada a la vida. A través de ella llegamos al **mundo**, al **cuerpo**, a la **pertenencia**, al **alimento**, al **contacto**, al **recibir** y al **derecho profundo a existir**.

Este taller no busca idealizar a la madre real, sino mirar qué lugar ocupa dentro de nosotras y cómo nuestra relación interna con ella puede influir en nuestra capacidad de recibir, descansar, confiar, cuidarnos y sentirnos merecedoras.



TALLER 2

*Tomar a papá:
dirección, fuerza y mundo*



TALLER 2

El padre como energía de impulso, estructura, decisión, límites, acción y salida al mundo.

Papá representa la **salida al mundo**, la **dirección**, el **impulso**, la **estructura**, los **límites**, la **acción** y la **capacidad de ocupar un lugar propio**.

Este taller explora cómo la relación interna con el padre puede influir en la confianza para avanzar, decidir, poner límites, sostener proyectos, habitar la autoridad y caminar hacia la vida adulta.

No se trata de tener “un padre perfecto”, sino de mirar qué fuerza quedó disponible, bloqueada o rechazada, y cómo podemos recuperar una relación más ordenada con esa energía interna.





TALLER 3

*El vínculo entre papá y
mamá dentro de mí*



TALLER 3

La pareja interna, la guerra heredada, la separación, la lealtad a uno contra el otro y el permiso para integrar ambas raíces.

Muchas veces no solo **cargamos lo que vivimos con papá o con mamá** por separado, sino también la historia que hubo entre ellos: su amor, su conflicto, su distancia, su separación, sus silencios, sus heridas o sus batallas.

Este taller mira la pareja interna que forman papá y mamá dentro de nosotras. **Cuando rechazamos a uno, nos dividimos.**

El trabajo aquí es **recuperar un orden interno:** ellos son los grandes, yo soy la pequeña; ellos tienen su historia, yo tengo mi vida.

TALLER 4

*Tomar mi lugar: vivir desde mí
con la fuerza de ambos*



TALLER 4

Integración, adulto interior, proyecto de vida, relaciones, libertad, gratitud y cierre ritual.

La persona no es solo “hija de su madre” o “hija de su padre”. **Es la vida que surge del encuentro entre ambas fuerzas.**

Aunque la historia haya sido difícil, **aunque haya habido conflicto**, ausencia, abandono o dolor, hubo algo que sí ocurrió: **la vida llegó**. Y desde ahí se puede trabajar una mirada profundamente sistémica:

No se trata de cortar con la familia, sino de dejar de cargar lo que no corresponde, **tomar el propio lugar** y empezar a caminar como adulta: con **raíces**, con **conciencia**, con **gratitud** y con **libertad**.



PAPÁ, MAMÁ Y YO

Sobre la Facilitadora



Natalia González Penas acompaña procesos de autoconocimiento desde una mirada humanista, sistémica y creativa. Formada en **constelaciones familiares con José Miguel Burguete** y un posgrado en arteterapia, facilita espacios vivenciales donde la palabra, el cuerpo, la emoción y la conciencia se encuentran para abrir nuevas formas de mirar la propia historia.

Su trabajo nace de una convicción profunda: **no venimos a negar lo que dolió, sino a** encontrar un lugar más libre desde el que tomar la vida, **recuperar fuerza y caminar con más paz.**

En Papá, Mamá y Yo, se propone un espacio cuidado y sensible para **mirar nuestras raíces, honrar la vida recibida y avanzar hacia el propio lugar** con más conciencia, fuerza y serenidad.

PAPÁ, MAMÁ Y YO

Contacto



622 54 72 06



nataliagonzalezpenas@gmail.com



www.elpropositodetuvida.com



EL
PROPOSITO
DE TU VIDA

*“Detrás de mí están todos mis ancestros
dándome fuerza.
La vida pasó a través de ellos
hasta llegar a mí.
Y en su honor la viviré plenamente.”*

Bert Hellinger

Gracias

