



claudiamoran.com



@coachclaudiamoran



@claudiamoranhn



coach.claudia\_moran



Constelaciones Familiares:

# EL SECRETO OCULTO DETRÁS DE TUS BLOQUEOS

CLAUDIA MORAN



# Tabla de **CONTENIDO**

## *01* **QUÉ SON LAS CONSTELACIONES**

### **FAMILIARES**

## *02* **LOS ÓRDENES DEL AMOR**

(pertenencia, jerarquía, equilibrio)

## *03* **CHECKLIST**

Señales que te indican que podrías beneficiarte de constelar

## *04* **ABUNDANCIA Y DINERO**

Cuando la prosperidad no fluye

## *05* **PAREJA Y VÍNCULOS**

Lealtades ocultas que sabotean

## *06* **BIENESTAR EMOCIONAL**

Cargas que no son tuyas

## *07* **EXCLUIDOS Y LEALTADES INVISIBLES**



# Tabla de **CONTENIDO**

## *08* **EL PODER DEL ASENTIR**

La llave que activa los órdenes

## *09* **CÓMO PREPARARTE PARA TU CONSTELACIÓN (ONLINE)**

## *10* **HISTORIAS REALES** (Breves y anónimas)

## *11* **TU SIGUIENTE PASO** Agenda tu constelación / pack de sesiones

## *12* **FAQ** preguntas frecuentes y mitos

## *13* **SOBRE LA FACILITADORA**





# QUÉ SON LAS CONSTELACIONES FAMILIARES

Las Constelaciones Familiares son una metodología sistémica que mira a la persona dentro de su red de vínculos (familia de origen y actual).

Observa órdenes naturales que, cuando se respetan, permiten que el amor y la vida fluyan con más fuerza.

Cuando esos órdenes se alteran, aparecen síntomas como bloqueos con el dinero, conflictos de pareja, ansiedad, patrones que se repiten o dificultades para tomar decisiones.

## **Idea clave:**

no buscamos culpables; miramos dinámicas y honramos destinos.

Al reconocer lo que fue y asentir, recuperamos fuerza para vivir nuestro propio camino.





# LOS 3 ÓRDENES DEL AMOR

01

## **PERTENENCIA**

Pertenencia. Todos tienen derecho a pertenecer. Cuando alguien es excluido (por vergüenza, dolor o tabú), otro miembro puede “representarlo” sin saberlo, cargando con su destino.

02

## **JERARQUÍA (PRECEDENCIA).**

Quien llegó antes tiene prioridad: abuelos → padres → hijos. El desorden aparece cuando los pequeños toman lugares de los grandes (por ejemplo, ser “pareja” de mamá/papá) o juzgan a los mayores.

03

## **EQUILIBRIO ENTRE EL DAR Y EL TOMAR.**

Entre iguales (hermanos, pareja, amistades) la relación se fortalece cuando hay reciprocidad. Si uno da mucho y otro poco, surge resentimiento o dependencia.



## **LA LLAVE: EL ASENTIR.**

Es decir sí a la vida tal como vino, a nuestros padres tal como son, y a lo que fue. El asentir no es un orden; es la actitud interna que activa los órdenes.

# CHECK LIST: ¿PODRÍA AYUDARME CONSTELAR?

Aquí tienes una lista de afirmaciones. Siéntete libre de marcar ✓ las que resuenen contigo:

## ◆ **Dinero y abundancia**

- ☐ Me cuesta sostener el dinero, lo gano y lo pierdo rápidamente.
- ☐ Siento culpa al prosperar o al cobrar por mi trabajo.
- ☐ Temo tener más éxito que mis padres o hermanos.

## ◆ **Pareja y vínculos**

- ☐ Repito rupturas o conflictos similares con diferentes parejas.
- ☐ Elijo parejas indisponibles emocionalmente.
- ☐ Siento que soy la madre/padre de mi pareja.
- ☐ Me cuesta comprometerme o abrirme al amor.

## ◆ **Familia de origen**

- ☐ Siento que cargo con mis padres o sus problemas.
- ☐ Estoy enojada/o con ellos y no logro soltarlo.
- ☐ Me ubico como salvadora/o de mis hermanos.
- ☐ Me siento fuera de lugar en mi propia familia.

## ◆ **Emociones y bienestar**

- ☐ Vivo con ansiedad, tristeza o culpa que no sé de dónde vienen.
- ☐ Me cuesta disfrutar de la vida y descansar.
- ☐ Reacciono con enojo o exigencia desmedida.
- ☐ Me siento bloqueada/o, como si algo me detuviera.

## ◆ **Salud y cuerpo**

- ☐ Tengo síntomas recurrentes sin explicación médica clara.
- ☐ Siento un cansancio constante o falta de energía.
- ☐ Mi cuerpo expresa tensiones o dolores ligados a emociones.

**Interpretación: Si marcaste dos o más, una constelación familiar podría darte claridad y alivio.**

# ABUNDANCIA Y DINERO: CUANDO LA PROSPERIDAD NO FLUYE

## Observación sistémica:

la abundancia se relaciona con tomar la vida de los padres y ocupar nuestro lugar de hijos. Cuando juzgamos o “tomamos por encima” de ellos, a veces inconscientemente nos limitamos a recibir.

## Indicadores comunes:

- Ganar y perder dinero rápidamente.
- Proyectos que no se consolidan.
- Culpa al cobrar o miedo a prosperar “más que la familia”.

## Frases de asentir (elige 1):

- “Queridos papá y mamá, de ustedes tomo la vida tal como vino. La honro haciéndola próspera.”
- “Lo difícil queda con ustedes y con los grandes. Yo tomo solo lo que me toca: mi vida y mi trabajo.”

## Mini ejercicio:

1. De pie, imagina a tus padres detrás de ti.
2. Inclina levemente la cabeza y respira.
3. Repite en silencio una frase de asentir.
4. Observa qué sensación aparece (calor, alivio, resistencia) y anótala.





# PAREJA Y VÍNCULOS: LEALTADES QUE SABOTEAN

Las relaciones de pareja y los vínculos más cercanos son un espejo muy potente de nuestro sistema familiar.

Muchas veces lo que no se resolvió atrás se manifiesta en la pareja actual, generando bloqueos, conflictos o repeticiones dolorosas.

## **Lealtades comunes**

- Ser inconscientemente fiel a una expareja de papá o mamá y repetir sus destinos.
- Estar enojado con un progenitor y proyectar ese enojo en la pareja.
- Cargar con duelos no resueltos de la familia y expresarlos en separaciones o conflictos.
- Querer compensar el dolor de un excluido y repetir su suerte.

## **Señales de desorden en la pareja**

- Me coloco como madre/padre de mi pareja, en lugar de estar en mi lugar de igual.
- Busco en mi pareja lo que no recibí de mis padres.
- Me cuesta confiar y abrirme al compromiso.
- Repito rupturas, celos o exigencias que no corresponden al presente.
- Siento que me sacrifico demasiado o que siempre doy más de lo que recibo.

## **Cómo actúan las constelaciones**

En una constelación se pueden observar estas dinámicas ocultas. Al devolver a cada persona a su lugar, el vínculo presente se libera de cargas y puede fluir con más amor y equilibrio. La pareja puede entonces encontrarse de verdad como iguales, sin fantasmas del pasado interfiriendo.



# BIENESTAR EMOCIONAL: CARGAS QUE NO SON TUYAS

Muchas de las emociones intensas que sentimos — ansiedad, tristeza profunda, enojo desmedido o incluso culpa— no siempre nacen en nuestra propia historia. A menudo son ecos de destinos familiares que quedaron sin resolver. Sin darnos cuenta, cargamos emociones que no nos corresponden, como una forma inconsciente de “ser leales” al sistema.

## **Cargas emocionales comunes**

- Llevar la tristeza de un abuelo que vivió una pérdida grande.
- Sentir ansiedad como reflejo de un destino traumático en generaciones anteriores.
- Reaccionar con enojo por fidelidad a un familiar que fue tratado injustamente.
- Cargar culpas que no nos corresponden, ligadas a secretos o hechos ocultos en la familia.

## **Señales de que llevas algo ajeno**

- Emociones intensas que no puedes explicar con tu vida actual.
- Síntomas corporales ligados al estrés sin causa clara.
- Dificultad para disfrutar o relajarte aunque todo esté bien externamente.
- Sentir que “algo me pesa” o “no soy libre para ser yo misma/o”.

## **Cómo actúan las constelaciones**

En una constelación, estas cargas se hacen visibles: la persona que las llevaba puede “devolver” con respeto lo que pertenece a otro. Al mirar con amor y honrar ese destino, se abre un espacio de alivio. La emoción deja de ser una carga y se transforma en fuerza vital para quien la llevaba.





# EXCLUIDOS Y LEALTADES INVISIBLES

En todo sistema familiar hay miembros que, por dolor, vergüenza o circunstancias difíciles, fueron olvidados o directamente excluidos. Puede tratarse de hijos no nacidos, familiares con adicciones, personas con enfermedades, exparejas, muertos tempranos o quienes fueron considerados “vergonzosos” por la familia. Cuando alguien es excluido, el sistema busca restablecer el equilibrio: otro miembro, generalmente de una generación posterior, asume inconscientemente su lugar o destino, repitiendo sus patrones sin saber por qué.

## Ejemplos de excluidos comunes

- Hijos no reconocidos, abortos o muertes tempranas.
- Padres no integrados o exparejas que quedaron fuera de la historia oficial.
- Personas con enfermedades mentales, adicciones o discapacidades ocultas.
- Familiares que vivieron situaciones consideradas deshonorosas (cárcel, ruina, traición).

## Señales de que un excluido puede estar presente

- Repetición de destinos difíciles en generaciones posteriores (accidentes, fracasos, soledad).
- Sentir que “vivo una vida que no es la mía”.
- Identificación fuerte con un familiar del que casi no se habla.
- Sentimientos de culpa, vergüenza o vacío inexplicables.

## Cómo actúan las constelaciones

En una constelación se da un espacio a los excluidos. Con frases de reconocimiento y respeto, se les devuelve su lugar en la familia. Solo con ser vistos y nombrados, muchas dinámicas se liberan. Al incluirlos simbólicamente, el sistema recupera su fuerza y los descendientes pueden vivir más libres.





# EL PODER DEL ASENTIR

El asentir es la actitud interna de decir “sí” a la vida tal como vino, a nuestros padres tal como son y a lo que fue, sin querer cambiarlo ni juzgarlo. No significa aprobar lo doloroso o injusto, sino reconocerlo y darle un lugar.

Cuando asentimos, dejamos de luchar contra lo que no podemos cambiar y abrimos espacio a la paz interior.

El asentir no es un orden del amor en sí, pero es la llave que activa los tres órdenes: pertenencia, jerarquía y equilibrio.

## Qué bloquea el asentir

- Rechazar a los padres por lo que hicieron o no hicieron.
- Negar a miembros de la familia (excluidos).
- Rebelarse contra el destino vivido en la familia.
- Aferrarse al “debería haber sido diferente”.

## ◆ Qué sucede cuando asentimos

- Sentimos alivio y más ligereza en el corazón.
- Se libera la energía que estaba atrapada en la resistencia.
- Las relaciones se suavizan, porque dejamos de exigir y empezamos a aceptar.
- La vida fluye con más abundancia y amor.

## Ejercicio breve de asentir

1. Colócate de pie, con los ojos cerrados.
2. Imagina delante de ti la situación o persona que te duele.
3. Respira profundamente y di en voz baja:
4. “Sí, así fue. Te veo y te respeto tal como eres.”
5. Quédate en silencio y observa si aparece alivio, lágrimas, calor o calma.



# CÓMO PREPARARTE PARA TU CONSTELACIÓN (ONLINE)

Participar en una constelación es abrir un espacio profundo de claridad y transformación. Prepararte de manera adecuada hará que vivas la experiencia con mayor serenidad y apertura.

## Antes de la constelación

- Define tu tema en una frase sencilla: por ejemplo, “Quiero mirar mi relación con el dinero” o “Quiero mirar los conflictos con mi pareja”.
- Elige un espacio tranquilo en tu casa donde nadie te interrumpa. Si puedes, cierra la puerta, atenúa la luz y crea un ambiente acogedor.
- Ten a mano lo necesario: agua, pañuelos, libreta y bolígrafo.
- Silencia notificaciones del celular y la computadora. Este es un momento solo para ti.

## Durante la constelación

- Mantén una actitud de apertura, sin expectativas rígidas. Lo que aparezca es lo que necesita ser visto.
- Respira profundamente cuando sientas intensidad emocional; eso ayuda a tu cuerpo a integrar.
- Permite que las imágenes y frases se desplieguen sin juzgarlas. Muchas veces, lo simple es lo más transformador.

## Después de la constelación

- Date 24–48 horas de cuidado suave: descansa, camina, escribe lo que sientas.
- Evita conversaciones pesadas o discusiones. Tu sistema necesita tiempo para asimilar.
- Journaling recomendado: escribe lo que viste, lo que sentiste y cualquier frase de asentir que quieras guardar.
- Ten presente que la constelación sigue “trabajando” en tu interior por días o incluso semanas.

## Frase de integración

- Al cerrar, puedes repetir en silencio:  
“Gracias por lo que se mostró. Lo honro y me abro a lo nuevo en mi vida.”

# HISTORIAS REALES

## Historia 1: Abundancia

Una emprendedora no podía retener ingresos. En sesión miró el juicio hacia su padre ausente. Tras el asentir (“De ti tomo la vida tal como fue”), empezó a sostener ingresos y ahorrar.

## Historia 2: Pareja

Un hombre elegía parejas indisponibles. Reconoció a una expareja excluida de su sistema. Tras devolverla a su lugar, pudo abrirse a un vínculo presente.

## Historia 3: Relación con la madre

Una mujer sentía enojo constante hacia su madre. En constelación vio que cargaba el dolor de su abuela, quien había perdido un hijo. Al reconocer a la abuela y devolverle su destino, pudo reconciliarse emocionalmente con su madre y sentir más calma.

## Historia 4: Trabajo y éxito

Un joven talentoso rechazaba oportunidades laborales. En constelación apareció un tío excluido que había sido humillado en su profesión. Al darle un lugar con respeto, el joven pudo aceptar un ascenso sin miedo a repetir el destino.

## Historia 5: Duelos no resueltos

Una mujer llevaba años con una tristeza inexplicable. Al constelar descubrió que estaba identificada con una hermana fallecida antes de nacer. Al decir: “Te veo, tú también perteneces”, pudo soltar el peso y sentir más ganas de vivir.

## Historia 6: Ansiedad y miedo

Un hombre vivía con miedo constante a los accidentes. En la constelación salió a la luz un bisabuelo que había muerto de forma trágica y nunca fue nombrado. Al reconocerlo e incluirlo en la familia, la ansiedad del consultante bajó notablemente.



# TU SIGUIENTE PASO

Leer sobre constelaciones despierta conciencia, pero la verdadera transformación ocurre cuando te permites vivir la experiencia. Cada sesión es única, porque revela justo lo que tu corazón y tu sistema necesitan mirar en este momento de tu vida.

## Opciones para continuar tu camino

- Constelación individual online
- Sesión personalizada vía Zoom.
- Espacio íntimo y seguro para trabajar tu tema actual (dinero, pareja, emociones, familia, abundancia).
- Ideal si quieres un proceso más profundo.
- Permite trabajar un tema central desde diferentes ángulos o abordar varios aspectos de tu vida (ejemplo: relación con los padres, pareja y abundancia).

Cada constelación es un regalo de claridad y libertad. Si al leer este eBook sentiste que algo resonó en ti, este es el momento de dar el siguiente paso:

👉 **Agenda tu sesión individual escribiendo a**  
**info@claudiamoran.com o al WhatsApp: +504-96379725**

**“Cuando das un paso hacia la sanación, toda tu familia  
respira contigo.”**

# FAQ (PREGUNTAS FRECUENTES)

## **¿Qué son exactamente las constelaciones familiares?**

Son una metodología sistémica que permite mirar las dinámicas ocultas de una familia. A través de representaciones (con figuras, personas o símbolos), se revelan desórdenes y se buscan movimientos de reconciliación. No es magia ni adivinación: es un enfoque fenomenológico que observa lo que aparece en el campo familiar.

## **¿Necesito contar toda mi historia para constelar?**

No. Solo necesitas llegar con un tema claro (ejemplo: “quiero trabajar mi relación con el dinero”, “quiero mirar mi enojo con mi madre”). El proceso no se centra en los detalles, sino en cómo tu sistema familiar está vinculado a tu situación.

## **¿Duele revivir historias difíciles?**

Puede generar emociones intensas, pero siempre desde un lugar de respeto y contención. El objetivo no es revivir el dolor, sino mirarlo con amor para soltarlo. La mayoría de las personas sienten alivio y paz después de constelar.

## **¿Cuánto dura una constelación individual online?**

Generalmente entre 60 y 90 minutos. Es tiempo suficiente para mirar el tema, dejar que se muestren las dinámicas y cerrar con una frase o movimiento de integración.

## **¿Cuántas sesiones necesito?**

Una sola constelación puede traer claridad profunda. Sin embargo, si quieres trabajar diferentes temas o procesos más largos, es recomendable un pack de varias sesiones. Todo depende de tu ritmo y necesidad.

## **¿Qué diferencia hay entre constelación individual online y grupal?**

- Individual online: espacio íntimo, con figuras/recursos simbólicos, centrado en tu tema personal.
- Grupal: se constela en un grupo, donde otras personas representan elementos de tu sistema. Es una experiencia más amplia, pero menos privada.

## **¿Qué pasa después de la constelación?**

El trabajo sigue “movilizándose” internamente por días o semanas. Puedes sentir alivio, más ligereza, sueños intensos o nuevas comprensiones. Por eso se recomienda cuidarte después y dar tiempo a la integración.

# FAQ (PREGUNTAS FRECUENTES)

## **¿Necesito creer en algo especial para que funcione?**

No. Las constelaciones no requieren creencias religiosas ni espirituales. Funcionan como una observación sistémica de las relaciones humanas. Lo único necesario es apertura para mirar lo que se muestra.

## **¿Es confidencial lo que comparto en la sesión?**

Sí, absolutamente. Lo que se hable o trabaje en sesión es confidencial y se sostiene en un marco de respeto.

## **¿Puedo constelar cualquier tema?**

Se pueden trabajar casi todos los temas que te generen bloqueos: dinero, pareja, familia, autoestima, ansiedad, duelos, relaciones con padres o hijos. Sin embargo, no sustituye atención médica ni psicológica.

## **¿Puedo constelar si mis padres ya murieron?**

Sí. No importa si los familiares están vivos o no. Lo que se trabaja es el vínculo interno con ellos, que siempre está presente en nosotros.





# HOLA, SOY CLAUDIA

Claudia Morán es coach sistémica, facilitadora de constelaciones familiares y experta en procesos de transformación personal y liderazgo. Con más de 20 años de experiencia como catedrática y formadora, ha acompañado a cientos de personas en su camino hacia el autoconocimiento, la paz interior y la abundancia.

Su trayectoria integra diversas disciplinas:

- Coaching de vida y organizacional, para guiar a personas y equipos en el desarrollo de habilidades blandas y liderazgo consciente.
- Constelaciones familiares, herramienta que ha incorporado como puente para sanar vínculos, liberar cargas emocionales y abrir espacio a nuevas posibilidades.
- Mindfulness, inteligencia emocional y técnicas de sanación sistémica, que complementan sus sesiones con recursos prácticos y transformadores.

Claudia se caracteriza por su calidez y cercanía, creando un espacio seguro donde las personas pueden mirar con respeto su historia y soltar lo que no les pertenece.

Sus clientes la describen como alguien que combina claridad, empatía y espiritualidad práctica, ayudándoles a sentirse como en “una experiencia que transforma desde la primera sesión”.

Además de su práctica individual, ha diseñado y facilitado talleres, conferencias y programas de formación para empresas, líderes y comunidades, llevando el enfoque sistémico a contextos donde se requiere confianza, colaboración y crecimiento.

Su misión es clara:

“Guiar a las personas a reconciliarse con su historia, para que puedan vivir más libres, en paz y en abundancia.”