EBOOK GRATUITO Nº2

El arte de constelar

Todo lo que necesitas saber para participar con más confianza de la maravillosa experiencia de constelar

Por **Karina Caldas Senin** · Tiempo de lectura: 22 minutos · Palma de Mallorca · Felanitx · Online

ÍNDICE · LO QUE ENCONTRARÁS AQUÍ

Intro	Por qué escribí este ebook
01	La vida como un río
02	Desenredar el alma
03	¿Para qué sirve constelar?
04	¿Por qué decimos que las constelaciones no son una terapia?
05	¿Qué quiere decir que las constelaciones son un fenómeno?
06	¿Qué quiere decir dar un salto cuántico de conciencia?
07	¿Todos pueden constelar?
08	¿Cómo funcionan las constelaciones?
09	¿Hay diferentes tipos de constelaciones?
10	¿Cómo elegir un tema para constelar?
11	¿Necesito conocer mi historia familiar?
12	¿Qué modalidades hay?
13	¿Qué hacer cuando tienes que representar?
14	¿Me puede hacer daño constelar o representar?
15	¿Qué hacer después de constelar?
16	¿Con qué frecuencia es recomendable constelar?
17	¿Es buena idea asistir al taller con mi pareja o un familiar?

18 ¿Cómo elegir un constelador?

19 Regalo especial: las 8 claves

INTRO

Por qué escribí este ebook

En los últimos tiempos surgió un gran interés por las Constelaciones Familiares en personas que nunca habían escuchado hablar acerca de ellas.

Seguramente colaboró **la serie de Netflix «Mi otra yo»**, en la cual se puede ver a las protagonistas constelar algunas situaciones difíciles de sus vidas y descubrir que estaban relacionadas con eventos tan dolorosos como remotos de su pasado familiar.

El hecho es que **hay muchas personas queriendo saber un poco más de este tema**.

Si quieres comprender mejor el fenómeno de las constelaciones, la intención de este ebook es poder ayudarte a despejar tus dudas. Te contaré, con palabras simples y claras, de qué se trata, para qué sirve constelar y responderé las preguntas frecuentes que me hacen.

UNO

La vida como un río

¿Alguna vez te has preguntado de dónde viene tu vida?

La vida que nos habita, no es nueva. Es producto de muchas otras vidas que estuvieron antes que la nuestra.

Como el agua que baja por un río, que atraviesa montañas, llanuras, zonas rocosas y saltos de cascada, nuestra vida viene desde tiempos remotos, y se va nutriendo, de cada lugar y de cada experiencia, con mucha información.

A lo largo de su recorrido va siendo transformada. Y llega hasta nosotros con toda esa carga, pasando por nuestros 16 tatarabuelos, nuestros 8 bisabuelos, nuestros 4 abuelos, hasta llegar a nuestros padres, de cuya unión hemos nacido.

Somos nuestra madre y nuestro padre unidos para siempre. A través de ellos recibimos las memorias de ambos sistemas familiares, en nosotros confluyen ambos ríos.

De nuestros ancestros no solo heredamos el parecido físico o el carácter, estamos hechos de todos ellos, de sus historias, de sus experiencias, de sus memorias, sus creencias, sus dolores y sus destinos difíciles.

Toda **esa información sutil, invisible y no dicha vive en nosotros y da forma a nuestra realidad**, aunque no nos demos cuenta.

DOS

Desenredar el alma

De eso se trata constelar, de desenredar el alma del punto en el que se ha quedado atascada.

Muchos de los problemas que vivimos hoy, no tienen su **origen** en el presente, sino en **asuntos importantes del pasado de nuestra familia que han quedado pendientes** de reconocer, asumir o compensar, en lealtades invisibles, etc.

Ese problema actual que queremos solucionar, ese conflicto vincular, esa enfermedad, ese bloqueo, tienen una razón de ser. No son casuales sus temáticas ni sus características. A través de él, la fuerza de la vida nos impulsa a ver y a reconocer un tema pendiente de nuestro sistema y a restablecer el orden que se había perdido.

TRES

¿Para qué sirve constelar?

Constelamos cuando queremos **resolver un problema que está afectando nuestra vida**. La constelación nos permite hacer visibles las causas originales de ese conflicto a través de la representación.

Constelar nos permite dar lugar a que esas memorias del pasado, a que esos ancestros que han tenido un destino doloroso, que han sido negados o excluidos puedan ser vistos, reconocidos e integrados nuevamente como parte del sistema al que siempre pertenecieron.

Cuando en una constelación se logra ver, reconocer y honrar el destino difícil de uno o de varios ancestros, **una pieza importante del sistema se acomoda en su lugar y el orden se restablece.**

Las fuerzas de ese pasado tan difícil que buscaba ser visto y reconocido, cesan. **Un sentimiento de paz se instala en el alma.**

Y se inicia un movimiento de sanación que incluye a todos los integrantes del sistema familiar: a las generaciones pasadas, a las actuales y a las futuras.

> *«Las soluciones se dan cuando nuestro amor abarca a todos»*
>
> BERT HELLINGER

CUATRO

¿Por qué decimos que las constelaciones no son una terapia?

El enfoque terapéutico busca entender. Cuando constelamos dejamos la mente analítica a un lado.

Simplemente nos exponemos de forma consciente al fenómeno de la constelación y a la observación de aquello que es necesario ver para sanar, que se expresa a través de los movimientos de los representantes.

Lo que sana es poder ver, reconocer y aceptar todo tal y como fue. Lo que sana profundamente es Amar, no entender.

CINCO

¿Qué quiere decir que las constelaciones son un fenómeno?

Un fenómeno es algo que sencillamente acontece. Es algo que surge desde un plano no visible, toma forma y se manifiesta.

Las constelaciones son un fenómeno cuántico. A través de ellas, se muestra información del sistema familiar del consultante, información que hasta entonces no era visible, que estaba oculta en el inconsciente.

Esa información, que pertenece a otro tiempo y a otro espacio, se expresa a través de los movimientos y las emociones de los representantes.

Los representantes son movidos por estos campos sutiles de información y actúan como monitores que **muestran lo que es necesario VER, para sanar**.

Los representantes no conocen el pasado de ese sistema familiar, sin embargo, sintonizan con el evento semilla (ese asunto que quedó pendiente de resolver) que es el origen del conflicto actual. Y lo muestran con precisión.

Si es tiempo de SANAR, en una segunda fase de la constelación, los representantes serán movidos por un campo de conciencia mayor, el campo unificado, el amor y la inteligencia más elevados que existen.

> *«Las constelaciones nos impulsan a dar un salto cuántico de conciencia»*

SEIS

¿Qué quiere decir dar un salto cuántico de conciencia?

Constelar nos puede ayudar a avanzar y a profundizar en nuestro camino de crecimiento personal.

Un salto cuántico es un cambio de gran magnitud que se produce de forma repentina y en múltiples niveles o dimensiones al mismo tiempo.

Al constelar se produce un cambio en la información de la persona y de todo su sistema familiar que es: **concreto, inmediato y simultáneo** en múltiples niveles de la existencia. La información cambia y se reorganiza a nivel mental (consciente e inconsciente), a nivel emocional, e incluso a nivel físico.

Este cambio se produce en la persona que consteló y en simultáneo, en todo su sistema familiar, alcanzando a generaciones contemporáneas, a las generaciones anteriores y a las por venir. Incluso, en un nivel más amplio, ese cambio también impacta a nivel colectivo en la humanidad.

Cuando constelamos, cambia la información de los campos mórficos y morfogenéticos, que son los encargados de dar forma a nuestra realidad, y por lo tanto, nuestra realidad, cambia.

> Las constelaciones familiares son un fenómeno cuántico por excelencia: cuando inician un movimiento de sanación, su efecto va mucho más allá del tiempo y del espacio.

SIETE

¿Todos pueden constelar?

Si eres adulto... ¡puedes constelar! Aunque hay algunas consideraciones que valdría la pena tener en cuenta.

Es importante que la decisión de constelar sea una decisión por cuenta propia, tomada desde la posición interna del adulto, que asume la responsabilidad de querer mejorar su propia vida, atendiendo a una necesidad profunda de su alma.

Replantea la idea de constelar si...

- te manda otra persona «gentilmente» a constelar y te sientes presionado a hacerlo
- quieres constelar para «ayudar a otros», con excepción de tus hijos/nietos
- solo buscas «sacarte rápidamente de encima» un problema
- solo te mueve la «curiosidad» y no una necesidad profunda de tu alma

Y recuerda... **constelar es abrirse a la posibilidad de generar cambios de información de tal magnitud que son capaces de transformar la vida entera**.

La intención sincera que motive tu decisión influirá de forma significativa en tu experiencia y en los movimientos de sanación que puedan iniciarse a partir de ella.

OCHO

¿Cómo funcionan las constelaciones?

Constelar es algo que acontece y que excede por mucho nuestra capacidad de entendimiento.

Nos pone de pie frente a la puerta del misterio, de la inmensidad, del milagro. Es algo que nos resulta difícil de explicar con palabras. ¡No te preocupes! Haré mi mejor esfuerzo para explicártelo. En lo personal, constelar suele dejarme perpleja.

Es que este fenómeno nos lleva a nuevos niveles de comprensión muy profundos acerca de nosotros mismos, de las fuerzas que animan y dan forma a nuestra realidad, y de la presencia de «algo mucho más grande» que nos guía y nos habita, desde lo cual todo emana. Un nivel de conciencia superior: **el Origen, Dios, la Vida, el Tao, la Fuente, el Uno, el Espíritu, el Todo, el Amor con mayúsculas.**

Elige el término que más resuene en tu corazón para nombrarlo. Yo voy a decirle el Espíritu, tal como Bert Hellinger lo hacía. Despojado de significados culturales y religiosos.

Esa es la fuerza que anima el fenómeno de las constelaciones, la fuerza del origen buscando restablecer la unidad y el flujo del Amor que se habían obstruido.

NUEVE

¿Hay diferentes tipos de constelaciones?

Sí. Constelar no ha sido siempre igual, ha ido evolucionando con el tiempo, a la par de la evolución de la conciencia.

Bert Hellinger, filósofo y terapeuta alemán, fue quien desarrolló las constelaciones familiares originales, allá a fines de los años 70. Luego de más de 30 años desarrollándolas, y ya transitando los últimos años de su vida, llegó a la comprensión de que era necesario llevar el proceso constelatorio a un nivel superior de conciencia.

Fue el mismo Bert Hellinger quien volviendo sobre sus pasos dio un giro significativo a la forma de constelar, creando **Las Nuevas Constelaciones Familiares o Constelaciones del Espíritu.**

En las constelaciones tradicionales, el proceso era guiado por el constelador, por su conocimiento, criterio y experiencia. Él indicaba a los representantes qué mirar, dónde ubicarse y qué decir.

En las nuevas constelaciones, **el proceso es enteramente guiado por un nivel de conciencia superior**, por El Espíritu. Tanto el constelado, como los representantes, asistentes y hasta el mismo constelador son guiados y movidos por el Espíritu.

Ya no hay estrategias, ni expectativas predeterminadas en la mente del constelador, sino una profunda actitud de entrega al servicio de un nivel de conciencia superior. Es el Espíritu quien determina qué personas tienen prioridad para constelar en un taller, o qué tema es prioritario constelar en una sesión, cómo abrir una constelación, qué frases sanadoras decir o hasta dónde es posible llegar en ese momento.

Al otorgar el mando del proceso constelatorio al Espíritu, Bert Hellinger ha dotado al fenómeno de las constelaciones familiares de una perspectiva y poder infinitos.

Desde ese nivel de conciencia superior surgen caminos y movimientos de sanación que hubieran sido imposibles de imaginar incluso por el constelador más experimentado y por la mente humana más brillante.

Yo soy facilitadora de este tipo de constelaciones y me siento inmensamente bendecida de poder ser testigo a diario de este milagro.

Confía y déjate guiar.

DIEZ

¿Cómo elegir un tema para constelar?

Antes de asistir a un taller te recomiendo que definas qué tema te gustaría constelar. Para formularlo, responde a esta pregunta:

> ¿Qué es lo que está afectando tu vida hoy?

Hazlo simple, describe la situación con pocas palabras, evitando interpretaciones, juicios o largas historias.

Chequea estas consideraciones

¿Es un tema actual? Es condición que esté sucediendo ahora o hace poco tiempo atrás.

¿Es un problema propio o relacionado contigo? Recuerda que el eje de la constelación eres tú.

¿Es un hecho concreto, situación, persona, diagnóstico? No se constelan teorías o supuestos.

Los temas pueden ser muy variados, ¡te doy ideas!

- conflictos vinculares, problemas con hijos, con parejas, con hermanos, con padres, con socios, con personas difíciles
- situaciones difíciles, caóticas, incomprensibles, desafiantes: quebrantos económicos, despidos, agresiones, accidentes, rupturas, cambios abruptos
- emociones que se salen de control o no guardan relación con el contexto real
- reacciones desproporcionadas o fuera de lugar
- conductas no deseadas, autodestructivas, adictivas
- estados de ánimo determinados para los cuales no encuentras una razón
- enfermedades físicas o mentales
- sentir que soy dos personas al mismo tiempo
- querer y no poder, bloqueos: creativo, laboral, afectivo
- repeticiones, patrones que aparecen una y otra vez

AQUÍ ESTOY

Si esta información está resonando contigo, cuéntame tu caso o reserva una cita para comenzar a trabajar juntos.

Cuéntame tu caso → | Reserva una cita

ONCE

¿Necesito conocer mi historia familiar?

Noooooo, para nada. ¡Al contrario! Cuanto menos sepas, mejor, porque al constelar no hace falta entender, solo ver y reconocer, eso será suficiente para sanar.

La mayoría de las personas no conoce los nombres completos de sus antepasados, mucho menos aún saben acerca de lo que ellos vivieron: sus historias, sus exclusiones, sus secretos, sus destinos difíciles y dolorosos.

Hay algo que es indispensable en tu actitud hacia la historia del pasado de tu familia:

> «Una actitud interna de respeto hacia tus ancestros, que te permita aceptar todo tal y como fue»

No importa saber quién fue. Eso no sana, te vincula aún más a lo que quieres soltar.

Te recomiendo una **observación libre de juicios, que te permita honrar el destino difícil** que hayan tenido que atravesar: exclusiones, abusos, asesinatos, locura, muertes prematuras, destierros, encierros...

Cada sistema familiar tiene memorias de dolor. Lo vivido por nuestros antepasados pertenece a su intimidad. **Sé humilde y honra, sin intentar averiguar o inmiscuirte,** lo que sea que hayan vivido.

DOCE

¿Qué modalidades hay?

Hay talleres grupales y sesiones individuales. Pueden ser presenciales u online, el fenómeno de las constelaciones es cuántico por lo cual no encuentra ningún tipo de limitación por cuestiones de tiempo o de espacio. En ambas modalidades es igualmente efectivo.

TRECE

¿Qué hacer cuando tienes que representar?

En un taller. Lo primero que debes saber es que puedes aceptarlo o negarte. No te apresures, siente internamente la respuesta.

Si te han elegido, es porque existe una resonancia entre el tema y tu vida. Puede ser una oportunidad de trabajar una situación que no tenías en mente, y sin embargo el Espíritu ha dicho que puede ser tiempo de comenzar a mover y sanar.

Representar no es actuar, ni teatralizar. Es abrirse a un registro sutil a nivel corporal y emocional de lo que vaya surgiendo.

Tú NO harás los movimientos por voluntad propia, los «campos» de información te moverán.

Permanece centrado y **deja la mente a un lado para no interferir**. Vacíate de juicios y de expectativas. Renuncia a interpretar, entender, ayudar o reprimir.

Sostén la espera y el vacío, pues los movimientos suelen ser lentos... y déjate llevar. Acepta todo lo que se vaya manifestando, muéstralo tal cual viene, sin filtro y sin temor.

En una sesión individual. Serás tú el representante de los diferentes campos de información que tenga la constelación. Se representa de igual forma, tal como lo describí en el caso del taller.

Los movimientos más frecuentes

Mirar a un punto fijo en el suelo, emocionar: enojo, tristeza, angustia, llorar, reír, bostezar, apretar los puños, sentir frío o calor, temblar, que no haya movimiento, pegar golpes con los pies en el piso, abrazarse a uno mismo o a otros, tenderse en el piso, girar, pararse en puntas de pie, mirar el techo, irse del espacio, cerrar los ojos, mirar a otras personas, o pantallas si es online, taparse la boca, los oídos, diferentes posturas con el cuerpo y las extremidades, cualquier movimiento es válido.

No te limites a nada, deja que el campo te mueva.

Si el constelador te hace una pregunta responde de forma clara y concisa. Usa pocas palabras. Y no lo mires, sigue con tu mirada donde estaba posada.

CATORCE

¿Me puede hacer daño constelar o representar?

No. Este fenómeno es movido por una conciencia de alta frecuencia, el Amor más elevado que existe, la Inteligencia más elevada que existe, y estamos protegidos por ella todo el tiempo.

Quizás, a algunas personas las asuste la idea de representar y experimentar emociones intensas, perpetradoras o violentas que son de «otros».

Si te ha tocado representarlas es porque esa misma información está en tu sistema familiar y necesita ser vista y reconocida. **Tu participación** lejos de exponerte a algo negativo **será sanadora**.

QUINCE

¿Qué hacer después de constelar?

Te recomiendo que no salgas a buscar la historia, ni a intentar adivinar qué ancestros has visto representados en la constelación.

Lo que se mostró fue suficiente para iniciar un movimiento de sanación que continuará más allá de la constelación. Continúa tu vida con normalidad y observa con conciencia.

Olvida la constelación, evita hablar de ello y quédate con las últimas sensaciones profundas que ingresaron en tu alma.

> CONFÍA... Si bien los tiempos del Espíritu no son los mismos que los nuestros, no tengas dudas de que el movimiento de sanación iniciado en la constelación seguirá su curso y creará los cambios necesarios en el lugar y en el momento adecuados.

DIECISÉIS

¿Con qué frecuencia es recomendable constelar?

En los inicios de las constelaciones Bert Hellinger decía que solo se hacía una vez en la vida y luego indicó cada dos años.

Pero en los últimos tiempos él respondía: **«puedes constelar cada vez que sientas que a tu alma le hace falta».**

Una razón posible es que el tiempo se ha acelerado, y que los campos de información asimilan más rápido los cambios.

DIECISIETE

¿Es buena idea asistir al taller con mi pareja o un familiar?

Es importante tener en cuenta que durante la constelación se pondrá de manifiesto información que pertenece a la intimidad del constelado. Ese sería el mayor riesgo.

Si bien en constelaciones no hacemos interpretaciones personales, si alguien del entorno está presente podría derivar en que el constelado quede expuesto o en malos entendidos o problemas.

Evalúa este riesgo de antemano y toma tu decisión.

DIECIOCHO

¿Cómo elegir un constelador?

Yo te recomiendo que elijas con quién constelar desde tu «resonancia interna». Toma tiempo para escucharlo y poder confiar en él primero.

Una vez que lo elijas, ¡entrégate!

Recuerda que en las nuevas constelaciones, lo más importante es que juntos puedan entrar en consonancia con el Espíritu.

Valora especialmente a aquellos consteladores que te ayuden a elevar tu percepción con sus palabras.

DIECINUEVE · REGALO ESPECIAL

Las 8 claves que te ayudarán a potenciar tu experiencia de constelar

Estas 8 claves internas son muy importantes, son las que usamos los consteladores para entrar en consonancia con el Espíritu.

¡Úsalas para mantenerte centrado durante el taller o la sesión y, si te animas, úsalas en tu vida! ¡Ellas tienen el poder de transformarlo todo!

01
Asentimiento
Aceptar todo tal y como es, tal y como fue.

02
Silencio interior
Dejar la mente a un lado, adoptar una actitud receptiva.

03
Humildad
Vaciarnos de juicios y conocimientos previos.

04
Renuncia
Soltar el control, entregarse a algo más grande, abandonar el intento de entender, ayudar o lograr un resultado en especial.

05
Espera
Sostener el vacío hasta que se den los movimientos.

06
Confiar
Dejarse guiar por una conciencia superior.

07
Ofrecerse como instrumento
Ponerse al servicio del Espíritu y del sistema familiar del constelado con sumo respeto.

08
Entregarse con alegría
Experimentar el privilegio de vivir en primera persona los movimientos de sanación del Espíritu.

Ha sido una hermosa tarea crear este ebook y ponerlo a rodar al servicio, para que más personas puedan acercarse y experimentar el infinito poder de sanación de las Nuevas Constelaciones Familiares de Bert Hellinger, para quien guardo en mi corazón gratitud infinita.

Espero haber aportado contenido de valor.

¡Gracias maestro!
Bert Hellinger

AQUÍ ESTOY

Si aún tienes alguna inquietud, *escríbeme.*

Puedes contarme tu caso, consultarme cualquier duda sobre el fenómeno de las constelaciones, anotarte al próximo taller o solicitar una sesión individual. Escríbeme por WhatsApp y lo vemos juntos, o si ya lo tienes claro, reserva directamente tu sesión.

Cuéntame tu caso →

Reserva una cita

Karina Caldas Senin · Facilitadora de Nuevas Constelaciones Familiares ·
karina@karinacaldas.com · Ver programas

Si quieres conocer más sobre mi trabajo y el resto de mis programas:

Visitar karinacaldas.com →

© 2026 Karina Caldas Senin · Terapia Familiar · Desarrollo Personal · Más recursos gratuitos
Aviso legal · Privacidad · Cookies