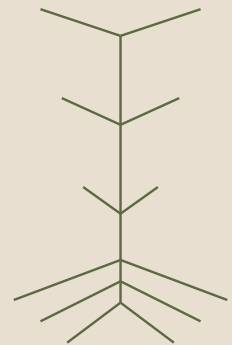


Una guía introductoria

¿Por qué repito la misma historia?

*Una introducción sencilla para descubrir cómo las historias familiares
pueden influir en tu vida — y en las decisiones que hoy sientes tuyas.*

POR STELLA CANTE MOLINA
Terapeuta sistémica · Bogotá



¿Qué son realmente las Constelaciones Familiares?

Las Constelaciones Familiares son un espacio terapéutico donde muchas personas exploran las dinámicas de su familia y los patrones que se repiten en su vida desde un enfoque sistémico.

No se trata de una técnica esotérica ni de una creencia. Es una invitación a mirar con calma la propia historia: los vínculos, las ausencias, los lugares que cada miembro de la familia ocupa, y aquello que sin darnos cuenta seguimos cargando.

En una sesión se abre un espacio de escucha y observación. Cada persona llega con un tema propio — una relación, un conflicto, una sensación que se repite — y desde ahí comienza una exploración cuidadosa, respetuosa y profundamente humana.

“Lo que no se comprende se repite. Lo que se mira con amor, comienza a transformarse.”



Señales de que podrías estar repitiendo un patrón

A veces la vida parece darnos la misma lección con distintos rostros. Estas son señales que muchas personas reconocen antes de iniciar un proceso:

- 01 Siempre termino en relaciones parecidas.
- 02 Me cuesta poner límites.
- 03 Cargo con los problemas de todos.
- 04 Siento culpa cuando pienso en mí.
- 05 Tengo conflictos repetitivos con mi familia.
- 06 No entiendo por qué siempre me pasa lo mismo.

*Reconocer una o varias de estas señales no significa que algo esté mal en ti.
Significa que hay una historia esperando ser mirada.*

Mitos y realidades

MITO *“Las constelaciones familiares son brujería.”*

REALIDAD Existen diferentes opiniones sobre este enfoque. Para muchas personas, son una herramienta de exploración y reflexión sobre las dinámicas familiares que perciben en su vida.

MITO *“Solo sirven si tienes problemas graves.”*

REALIDAD No es necesario atravesar una crisis para acercarte. Muchas personas llegan simplemente con el deseo de comprenderse mejor.

MITO *“Son una religión.”*

REALIDAD No lo son. Es un espacio terapéutico que respeta las creencias — o la ausencia de ellas — de cada persona.

MITO *“Tienes que creer para participar.”*

REALIDAD No se requiere fe ni convicción previa. Basta con la disposición honesta a mirar tu propia historia.

¿Qué sucede durante una sesión?

01

Llegada

Un momento para respirar, aterrizar y sentirte en un espacio seguro.

02

Conversación inicial

Compartes lo que te trae. No hay guion; se escucha con calma.

03

Exploración del tema

Se identifica juntos el enfoque de la sesión y lo que quieres mirar.

04

Desarrollo de la sesión

Se abre el espacio sistémico para observar dinámicas, vínculos y patrones.

05

Reflexión final

Un cierre suave para integrar lo vivido y regresar con serenidad.

Cada experiencia es única. El proceso se adapta a la persona, no al revés.

Preguntas para reflexionar

Tómate un momento. Respira. No hay respuestas correctas — solo las tuyas.

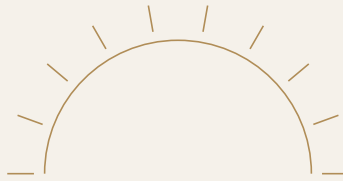
¿Qué historia se repite constantemente en mi vida?

¿A quién intento salvar?

¿Qué me cuesta soltar?

¿Qué patrón veo repetirse en mi familia?

¿Qué emoción aparece con más frecuencia?



Gracias por llegar hasta aquí.

Si estas páginas te acompañaron aunque sea por un instante, ya cumplieron su propósito.

Cada historia familiar guarda una sabiduría propia. A veces solo necesitamos un espacio tranquilo para escucharla.

Si deseas profundizar en tu proceso personal y descubrir si este enfoque es adecuado para ti, será un gusto acompañarte con calma y respeto.

— *Stella Cante Molina*

AGENDA UNA SESIÓN

WhatsApp +57 313 438 5783

Instagram @vortexdesabiduria · Bogotá, Colombia



VÓRTEX · DE · SABIDURÍA

*“Cuando miras tu historia con amor,
algo dentro de ti comienza a descansar.”*

© Vórtex de Sabiduría · Todos los derechos reservados
Stella Cante Molina · Bogotá, Colombia