



Constelaciones y apertura de: Trauma, Heridas y Campo Vibracional

Al abrir el campo de las constelaciones... emergen memorias profundas

Cuando trabajamos con las constelaciones familiares, no solo se revelan dinámicas relacionales. Se abren también memorias traumáticas que han quedado impresas en el cuerpo y el sistema nervioso:

- Traumas individuales (vividos en esta vida)
- Traumas sistémicos (heredados del linaje familiar)
- Traumas transgeneracionales (repeticiones no resueltas que buscan expresión)

Heridas emocionales principales

Estas memorias suelen conectarse con heridas emocionales que llevamos como patrones:

1 Herida de rechazo

Sensación de no haber sido deseado, de no tener derecho a existir

2 Herida de abandono

Miedo a quedarse solo, necesidad excesiva de apego

3 Herida de humillación

Vergüenza del cuerpo, la expresión o los deseos

4 Herida de traición

Desconfianza, control, hipervigilancia

5 Herida de injusticia

Rigor, exigencia, sensación de frialdad emocional

6 Herida de culpa

Sentimiento de cargar con errores del sistema, autosabotaje

7 Herida de vergüenza

Sensación profunda de no ser suficiente, de ser defectuoso

¿Qué es el trauma?

El trauma no es solo lo que nos pasó, sino lo que nuestro cuerpo no pudo integrar en ese momento. Es un bloqueo en el sistema nervioso que nos deja en modo supervivencia. Y puede afectar profundamente nuestra vida cotidiana, nuestras relaciones, decisiones y emociones.

Cómo responde nuestro cuerpo: el sistema nervioso autónomo

- Sistema simpático → Activa la lucha o la huida: nos acelera, nos pone en alerta.
- Sistema parasimpático → Busca el reposo y la calma: digestión, descanso, reparación.
- Nervio vago → Puente entre cuerpo y mente. Su activación nos ayuda a volver al estado de seguridad.

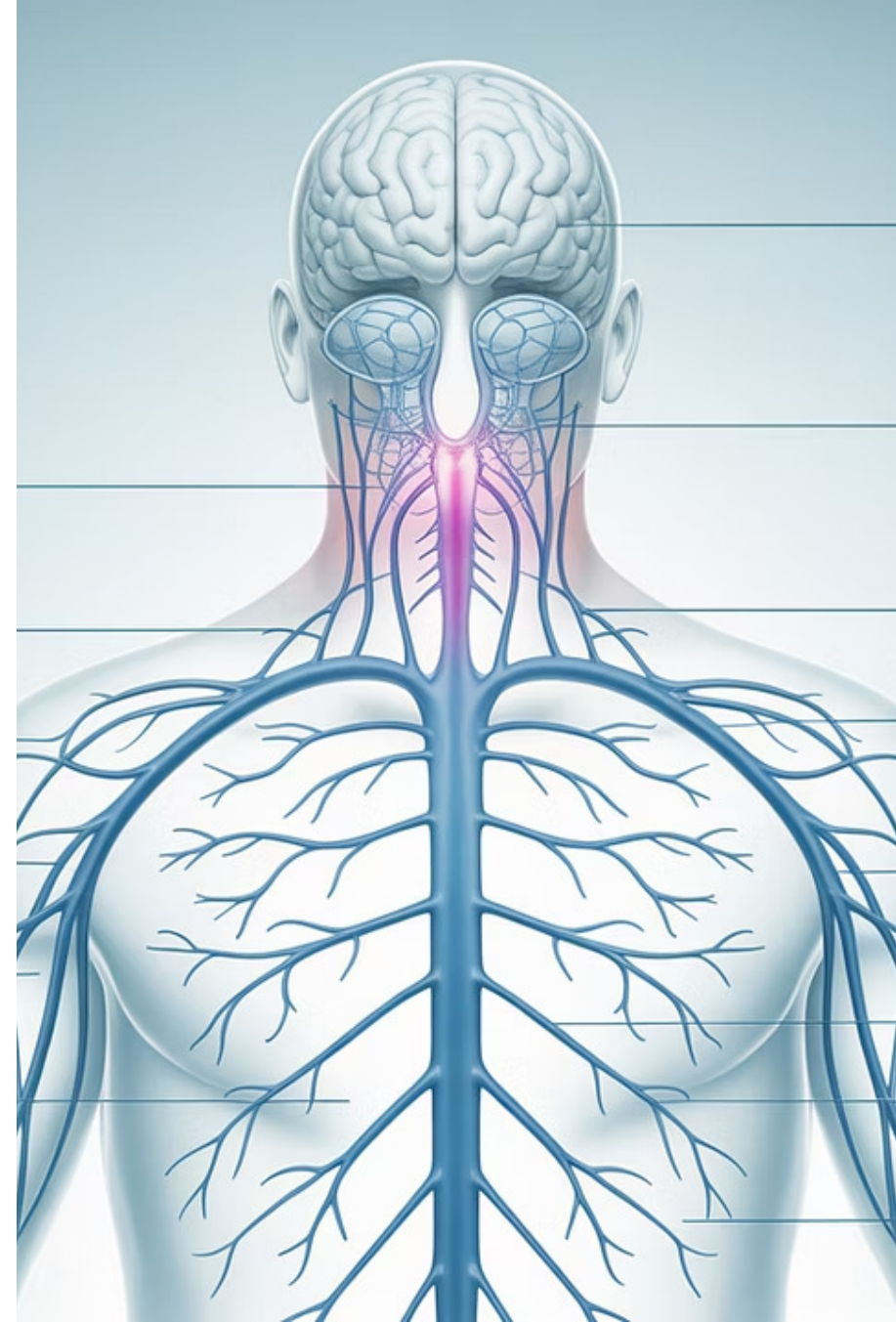
Cuando hay trauma, el sistema puede quedar atrapado en:

- Hiperactivación (ansiedad, hiperalerta, insomnio)
- Colapso o disociación (desconexión emocional, fatiga crónica, "me apago")

El Nervio Vago: la autopista del alma en el cuerpo

¿Qué es el nervio vago?

El **nervio vago** (del latín *vagus*, que significa "errante") es el **nervio más largo y ramificado** del sistema nervioso autónomo. Sale desde el **tronco cerebral** y viaja por todo el cuerpo: garganta, corazón, pulmones, diafragma, estómago, intestinos... Es como una **autopista de comunicación interna** entre el cerebro y los órganos vitales.



Función clave: *neurocepción de seguridad*

Gracias al nervio vago, **tu cuerpo detecta si está en un entorno seguro o peligroso**, incluso antes de que lo pienses conscientemente. Esto se llama **neurocepción**, y fue estudiado por Stephen Porges en la *Teoría Polivagal*.

Tu cuerpo no puede abrirse al amor, a la creatividad o al aprendizaje si no se siente seguro.



¿Por qué es tan importante en terapia y regulación emocional?

Porque regula el sistema nervioso parasimpático, es decir, **el modo de calma, conexión y seguridad.**



Cuando el nervio vago está activo y tonificado:

- Te sientes tranquila/o
- Puedes respirar profundo
- Estás presente, conectada/o con el cuerpo
- El corazón late suave
- Hay digestión, descanso, oxigenación...
- Puedes **sentir emociones sin desbordarte**



Cuando está inhibido o bloqueado (por trauma, estrés crónico o desconexión emocional), el cuerpo entra en:

- Hiperactivación (ansiedad, tensión, insomnio)
- O disociación (apatía, fatiga, "me voy del cuerpo")

¿Cómo regularnos? Activando el nervio vago



Movimiento suave

Balanceo, caminar descalzo



Conexión

Conexión con el corazón o con la naturaleza



Coherencia cardíaca

Sentir gratitud o ternura

¿Cómo activar o tonificar el nervio vago?

Técnicas suaves y accesibles:



Respiración lenta, profunda y diafragmática

Inhalar 4, exhalar 6 → activa el modo calma



Cantar, tararear o recitar mantras

El nervio vago pasa por la laringe → la vibración lo estimula



Agua fría en la cara o duchas de agua fría breve

Estimula el reflejo de inmersión (respuesta vagal)



Contacto visual seguro con alguien que te transmite calma

El nervio vago está conectado a la expresión facial y los músculos del oído medio → por eso una voz dulce o una mirada amable pueden relajarte profundamente



Movimiento rítmico suave

Caminar, balancearte, mecerte

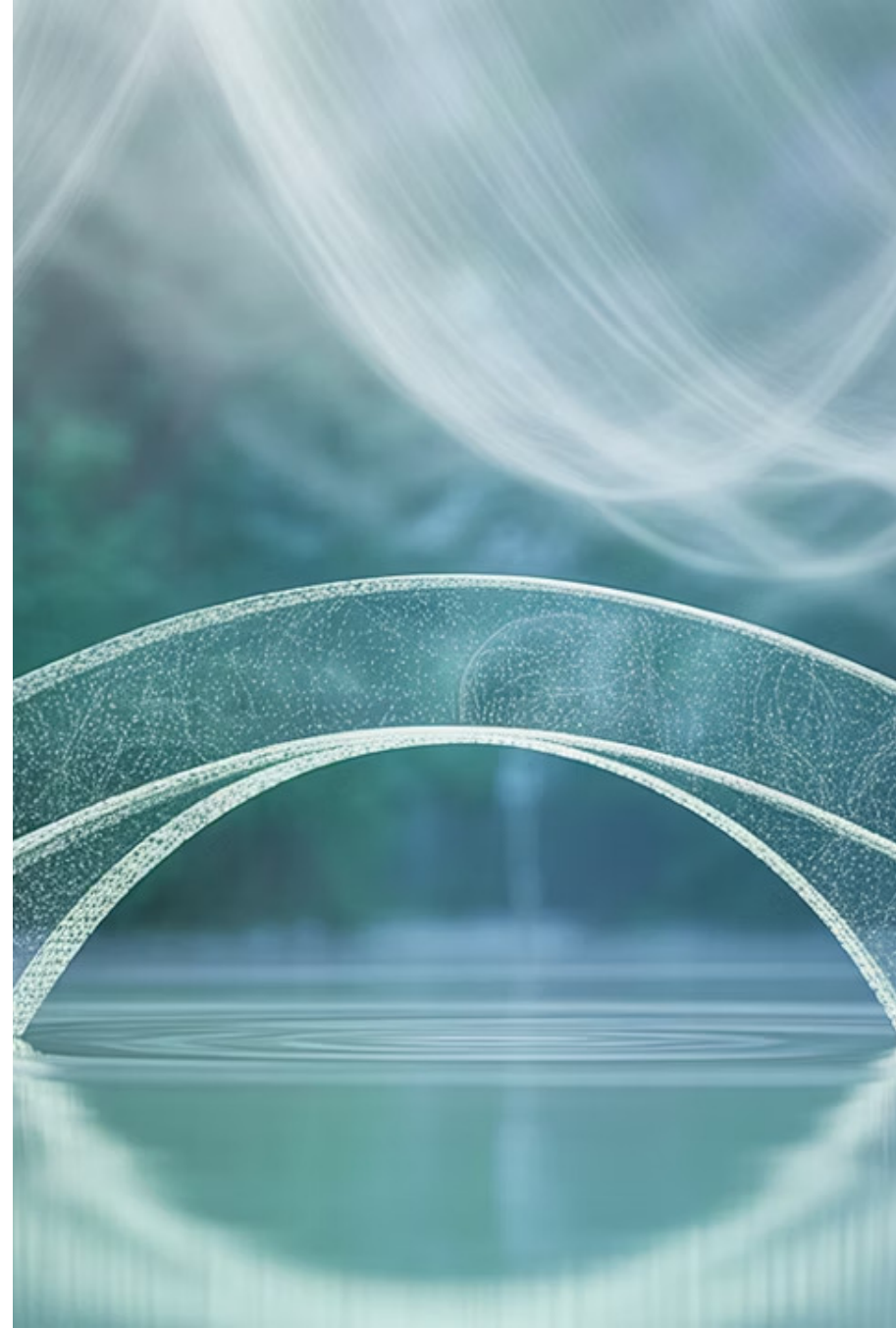


Meditación con anclaje corporal o visualización amorosa

En el enfoque sistémico y vibracional...

El nervio vago es **el puente entre lo biológico y lo sutil**. Cuando está tonificado:

- ☐ Podemos soltar roles de supervivencia del sistema familiar
- ☐ Podemos hablar sin juicio, escuchar sin defendernos
- ☐ Podemos abrirnos al presente y elevar la frecuencia sin salirnos del cuerpo



"El nervio vago es el camino de regreso al hogar interno. A través de su calma, el alma puede habitar el cuerpo y expresarse en el mundo."



Cerebro, emociones y química interna: Cómo entrenar nuestra mente para vibrar diferente

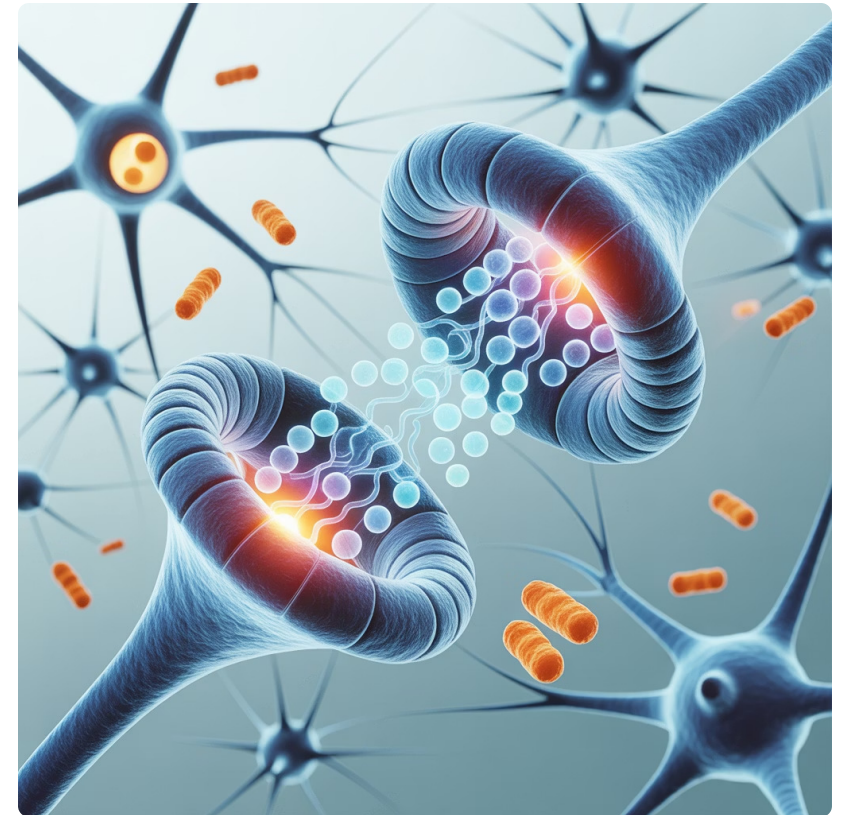
Sinapsis: El Puente de Comunicación Neural

Adicción emocional, sinapsis y sustancias internas: cuando el cuerpo es el laboratorio

¿Qué es la sinapsis?

La **sinapsis** es el espacio de comunicación entre dos neuronas. Cuando tienes un pensamiento, una neurona se activa y **libera neurotransmisores** que viajan a través de esa sinapsis hasta la siguiente neurona. Si ese pensamiento se repite mucho, la conexión entre esas neuronas se **fortalece**... como si construyeras un **punto reforzado con pegamento emocional**.

"Las neuronas que se disparan juntas, se conectan juntas" (Célula de Hebb, principio fundamental de neuroplasticidad)



Adicción Emocional

Adicción emocional: química repetida, emoción repetida

Cuando vives frecuentemente emociones como miedo, culpa, vergüenza o abandono, tu cuerpo **aprende a producir y sostener** esas sustancias químicas (cortisol, adrenalina, etc.). Y con el tiempo... **se habitúa a ellas**.

Así, sin darnos cuenta, **nos volvemos adictos a sentir lo mismo**, incluso si nos hace daño. El cuerpo las busca, como un adicto busca una droga, porque esa química se ha vuelto familiar.



Adicción emocional y cómo superarla

Adicción emocional: el ciclo de repetición

Nuestro cerebro funciona por asociación y repetición. Cuando repetimos muchos días los mismos pensamientos (del tipo "no valgo", "me van a abandonar", "tengo que esforzarme para ser amada"), las neuronas que sostienen esos pensamientos se conectan entre sí... como si se pegaran con un adhesivo invisible.

Cuanto más pensamos eso, más fuerte es la red. Y lo que es peor: esas redes activan siempre las mismas emociones: miedo, angustia, vergüenza, culpa...

Así nos volvemos adictos a esos estados emocionales, porque el cuerpo ya está acostumbrado a vivir en ese químico emocional.

¿Cómo disolvemos ese "pegamento"?

Con presencia, repetición y elección consciente:

Observar

Observando el pensamiento limitante cuando aparece, sin juzgarlo.

No alimentar

No dándole protagonismo, no alimentándolo.

Elegir conscientemente

Respirando y eligiendo otra red neuronal:

- "Estoy a salvo ahora"
- "Puedo elegir algo nuevo"
- "Hoy me trato con amor"

Así, poco a poco, esa red vieja se debilita por falta de uso, y otra nueva empieza a construirse: una red que activa dopamina, serotonina y oxitocina, y que nos eleva vibracional y emocionalmente.

"Cada pensamiento que elegimos alimentar es una hebra más en la red que tejemos para nuestro futuro."

Cerebro, emociones y química interna

Nuestros pensamientos activan emociones, y estas generan sustancias químicas que moldean nuestra experiencia. Cada pensamiento crea una emoción... ...y cada emoción activa sustancias químicas en nuestro cuerpo. Ese cóctel químico determina cómo nos sentimos, qué energía tenemos, y también qué realidad percibimos.

Sustancias del bienestar:

- Dopamina → motivación, recompensa
- Serotonina → estado de ánimo, bienestar
- Oxitocina → conexión, amor, confianza
- Endorfinas → alivio del dolor, placer

Sustancia del estrés:

- Cortisol → esencial en peligro real, pero dañino si se mantiene alto (afecta al sueño, peso, sistema inmune)

El problema es que nos volvemos adictos a los estados emocionales que hemos vivido mucho tiempo. El cuerpo se habitúa a esos químicos y repite pensamientos que producen más de lo mismo. Así quedamos atrapados en ciclos de repetición, y no se crean nuevas redes neuronales.

Endorfinas: Nuestros Analgésicos Naturales

"**endorfinas**" es un nombre general, en realidad se refiere a un **grupo de péptidos** producidos por el sistema nervioso central y la glándula pituitaria que actúan como neurotransmisores y analgésicos naturales. No hay una lista de tipos como si fueran categorías separadas (como la dopamina o la serotonina), pero sí se conocen **diferentes tipos de endorfinas**, siendo la más famosa:

Beta-endorfinas

Son las más conocidas y potentes.

Se liberan en situaciones de **placer, ejercicio físico, risa, meditación o contacto afectivo**.

Tienen un efecto similar al de la **morfina**, pero producido naturalmente por el cuerpo.

Ayudan a **reducir el dolor físico y emocional**, y a generar sensaciones de **euforia o bienestar profundo**.

Otras endorfinas menos conocidas:

Estas también forman parte de la familia de las **opioides endógenos** (producidos por el cuerpo):

- **Enkefalinas**
- **Dinorfinas**
- **Met-enkefalinas y Leu-enkefalinas**

Estas no son "endorfinas" en sentido estricto, pero tienen funciones similares: modulan el dolor, el estado de ánimo y la respuesta al estrés

Actividades que Liberan Endorfinas

Ejemplo práctico de liberación de endorfinas:



Hacer ejercicio (como caminar rápido o bailar durante 20 minutos)



Escuchar una canción que te emocione profundamente



Tener una conversación que te haga reír a carcajadas



Hacer el amor o recibir una caricia amorosa



Crear arte desde un lugar libre y espontáneo



Practicar una meditación guiada con visualización positiva

Sustancias Externas vs. Internas

Sustancias externas vs. sustancias internas: todo ya está en ti

La mayoría de las **drogas recreativas y alucinógenas** que existen imitan sustancias que **ya produce tu cuerpo de forma natural**, llamadas **sustancias endógenas**.

Sustancia externa	Sustancia interna (natural)	Función natural
Cannabis (THC)	Endocannabinoides	Regulación del apetito, sueño, placer, relajación
Opiáceos (morfina, heroína)	Endorfinas / Enkefalinas	Alivio del dolor, placer emocional
LSD, ayahuasca, psilocibina	DMT / Serotonina	Percepción expandida, sueños, estados místicos
Cocaína	Dopamina	Recompensa, motivación, placer

DMT: La Molécula Espiritual

¿Qué es el DMT y por qué se relaciona con estados elevados?

El **DMT (dimetiltriptamina)** es una sustancia **psicoactiva natural** que el cuerpo humano produce en **pequeñas cantidades**, especialmente durante:

- el **sueño profundo**
- los **momentos cercanos a la muerte**
- y posiblemente durante **estados meditativos o místicos**

Se cree que el **DMT es secretado por la glándula pineal**, una pequeña estructura en el centro del cerebro, a la que muchas tradiciones llaman "el ojo espiritual".

Hoy en día, se está investigando el uso de **psicodélicos naturales (como el DMT, la psilocibina y la ayahuasca)** en contextos **terapéuticos y psiquiátricos**, para tratar traumas, depresión resistente, ansiedad existencial y abrir procesos de sanación profunda.

El Poder Interior

¿Y si no necesitáramos buscar fuera lo que ya tenemos dentro?

Cuando aprendemos a **activar nuestras propias sustancias del bienestar**, como la dopamina, la serotonina, las endorfinas o incluso nuestros estados ampliados de conciencia, **dejamos de depender de lo externo** y comenzamos a recuperar **nuestro poder biológico y espiritual**.

"La verdadera alquimia es saber transformar la emoción en conciencia, y la química del cuerpo en una frecuencia de amor."

Sustancias del bienestar: cómo activarlas

Dopamina: motivación y placer



1. Dopamina (motivación y placer anticipado)

♦ Se activa cuando tenemos un objetivo, cuando logramos algo o incluso cuando visualizamos un pequeño avance.

Ejemplos prácticos:

- Marcar pequeños logros diarios
- Escribir una lista de gratitud por lo que ya estamos consiguiendo
- Celebrar avances (aunque sean internos)



Serotonina: bienestar interno



1. Serotonina (estado de ánimo, bienestar interno)

- ♦ Relacionada con el reconocimiento interno y externo, con sentir que pertenecemos, que tenemos valor.

Ejemplos prácticos:



Recordar logros pasados y reconocer
nuestro camino



Meditación o contacto con la naturaleza



Exponerse a la luz solar

Oxitocina: conexión y amor

Oxitocina (conexión, amor, confianza)

- ♦ Se activa con la presencia amorosa, el contacto humano, el cuidado.

Ejemplos prácticos:

- Abrazar, mirar a los ojos con ternura
- Escuchar con atención sin juicio
- Cuidar o dejarnos cuidar

Endorfinas: alivio y placer



1. Endorfinas (alivio y placer físico-emocional)

- ♦ Liberadas con el movimiento, el arte, la risa, la danza, la creatividad espontánea.

Ejemplos prácticos:



Pintar, bailar, cantar sin juicio



Reír a carcajadas



Hacer ejercicio moderado que disfrutes

Cortisol: la hormona del estrés

⚠ Cortisol: la hormona del estrés

Cuando vivimos en alerta constante, en conflicto o bajo presión emocional, nuestro cuerpo genera cortisol de forma sostenida. Este exceso afecta a:

- ☐ El sueño
- ☐ La digestión
- ☐ La capacidad de concentración
- ☐ El sistema inmune
- ☐ Y nos deja sin energía creativa

¿Cómo reducir el cortisol?

- Respiración profunda y consciente (activa el nervio vago)
- Dormir lo suficiente
- Estar en la naturaleza sin pantallas
- Reír y conectar con personas seguras
- Decir "no" con amor y poner límites

¿Cómo cambiamos? Trabajando pensamiento, emoción y energía

No basta con entender el trauma. Necesitamos trabajar desde múltiples niveles:

Constelaciones familiares

Para liberar dinámicas inconscientes del sistema

Gestión emocional

Para sentir y liberar lo que no fue expresado

Reprogramación mental

Para crear nuevas redes y creencias

Campo vibracional

Para sintonizar con otra frecuencia y activar nuevas posibilidades

"Lo que no se transforma, se repite. Lo que se ve con amor, se libera. Y lo que se vibra alto, se crea."

Transición: del orden externo al campo vibracional "Una vez que las dinámicas ocultas son vistas y ordenadas, se abre un nuevo espacio. Ya no solo actuamos desde el pasado, sino que empezamos a elegir desde el presente. Y ahí es donde entra la vibración, la frecuencia desde la que comunicamos, sentimos y creamos."

LO IMPORTANTE ES: DARTE CUENTA

¿DONDE PONES TU ATENCIÓN?