

# HERRAMIENTAS SOMATICAS Y CONSTELACIONES

Practicar herramientas somáticas es un acto de  
respeto profundo por tu ritmo.  
comenzaremos con prácticas básicas de regulación  
para ansiedad.



Maria Claudia Velez Suaza

Psicóloga especialista en Constelaciones



# Bienvenida

Si has llegado a este libro, es porque una parte de ti ya entendió algo esencial:

comprender no siempre es suficiente.

Tal vez ya sabes por qué aparece tu ansiedad. Tal vez entiendes de dónde viene tu tristeza o tu cansancio profundo. Tal vez reconoces los patrones que se repiten en tu vida.

Y aun así, tu cuerpo sigue reaccionando.

Este libro nace para acompañarte en ese punto. No para exigirte más. No para forzarte a sanar.

Sino para ofrecerle a tu cuerpo experiencias reales de seguridad, que son la base de cualquier transformación emocional profunda.

Aquí no buscamos revivir el dolor. Buscamos que el sistema nervioso aprenda que el presente puede ser distinto.

Tómate tu tiempo. Respira. Este no es un libro para correr. Es un libro para habitar.

# ¿De qué trata este libro?

Este eBook es una guía práctica y clínica para trabajar con el cuerpo cuando la ansiedad, la depresión o el trauma ya no se resuelven solo hablando.

Aquí encontrarás herramientas somáticas cuidadosamente seleccionadas para:

- Regular el sistema nervioso
- Salir del estado de alerta o colapso
- Recuperar presencia corporal
- Liberar tensión emocional acumulada
- Crear nuevas experiencias internas de seguridad

Además, este libro integra el enfoque de **Constelaciones**, no como una técnica aislada, sino como una forma profunda de comprender cómo los vínculos, la historia familiar y lo no resuelto del sistema influyen en el cuerpo y las emociones.

Este no es un libro de soluciones rápidas. Es un libro de práctica consciente.

# Cómo usar este libro

No necesitas hacer todos los ejercicios.

No necesitas hacerlo perfecto.

Escoge lo que tu cuerpo pueda sostener hoy.

Lee primero. Siente después. Practica poco a poco.

Si en algún momento algo se siente demasiado, detente. La regulación siempre va primero.

# Sobre mí

Soy María Claudia Vélez Suaza, psicóloga con una profunda vocación de servicio y un enfoque terapéutico integrativo, holístico y transpersonal. Acompaño procesos de sanación emocional desde la raíz, entendiendo que los síntomas no aparecen al azar, sino como expresiones del cuerpo, la mente y la historia emocional de cada persona.

Integro cuerpo, mente y conciencia para facilitar procesos de transformación real, sostenidos y respetuosos del ritmo de cada paciente. Creo firmemente que la sanación ocurre cuando una persona se siente segura, comprendida y acompañada en profundidad.

Mi metodología combina herramientas de la psicología clínica con enfoques terapéuticos profundos como la hipnosis clínica, la terapia sistémica, la terapia sexual y el trabajo con el inconsciente, permitiéndome abordar no solo lo que duele, sino por qué duele.

# Mi enfoque terapéutico

Trabajo desde una mirada integrativa que une ciencia, conciencia y experiencia corporal, a través de:

- Terapia de pareja
- Hipnosis clínica y ericksoniana
- Terapia sexual
- Terapia sistémica

# Mi especialización

Me especializo en:

- Terapia holística
- Procesos de sanación emocional profunda
- Trabajo con el sistema nervioso y el inconsciente

# Áreas que acompaño

Acompaño procesos relacionados con:

- Estrés
- Ansiedad
- Trastornos de ansiedad (incluida fobia social)
- Depresión
- Duelo
- Trauma emocional
- Conflictos de pareja
- Dificultades en la vida sexual y vincular

# Personas que acompaño

Atiendo procesos terapéuticos de:

- Adultos
- Niños

## Bloque 1

# ANTES DE PRACTICAR

### **Por qué las herramientas somáticas son necesarias**

Después de comprender ansiedad, depresión y trauma, muchas personas sienten alivio... y al mismo tiempo frustración.

Saben lo que les ocurre, pero su cuerpo sigue reaccionando.

Esto sucede porque el cuerpo no cambia con información.

Cambia con experiencia.

Las herramientas somáticas permiten que el sistema nervioso viva algo distinto a lo que ha conocido hasta ahora: seguridad, ritmo y contención.



# No es forzar, es permitir

El trabajo somático no busca empujar emociones ni revivir el pasado.

Busca crear las condiciones internas para que el cuerpo pueda soltar lo que ya no necesita sostener.

Aquí no se hace más. Aquí se escucha más.

# Señales de seguridad corporal

Antes de entrar en cualquier ejercicio, es importante reconocer cómo se siente la seguridad en el cuerpo:

- Respiración más amplia
- Sensación de apoyo
- Menos urgencia mental
- Presencia en el aquí y ahora

Si no aparece seguridad, primero se regula.

# Cuándo NO practicar

No todos los momentos son adecuados para el trabajo somático.  
Evita practicar si:

- Estás en crisis aguda
- Hay desregulación intensa
- No puedes volver al presente

En estos casos, la contención profesional es prioritaria.

Practicar herramientas somáticas es un acto de respeto profundo por tu ritmo.

En el siguiente bloque comenzaremos con prácticas básicas de regulación para ansiedad.

## Bloque 2

# FUNDAMENTOS DEL TRABAJO SOMÁTICO

### ¿Qué es el trabajo somático?

El trabajo somático es un enfoque terapéutico que parte de una premisa clara:

**El cuerpo guarda información que la mente no siempre puede procesar.**

Somático viene del griego *soma*, que significa cuerpo.

Esto quiere decir que no trabajamos solo con pensamientos, recuerdos o emociones narradas, sino con **sensaciones físicas, impulsos, tensiones, ritmo y presencia corporal.**

El cuerpo no miente ni se adelanta. Siempre responde desde el aquí y ahora.

# Por qué el cuerpo es clave en ansiedad, depresión y trauma

En estados de ansiedad, el cuerpo vive como si algo malo estuviera a punto de pasar.

En la depresión, el cuerpo se apaga para conservar energía.

En el trauma, el cuerpo queda atrapado entre la alerta y la desconexión.

En todos los casos, el sistema nervioso está fuera de equilibrio.

Hablar puede ayudar a comprender, pero **la regulación ocurre cuando el cuerpo vive experiencias distintas a las del peligro.**

# El sistema nervioso como eje central

El sistema nervioso es el encargado de evaluar constantemente si estamos a salvo o en peligro.

Cuando percibe seguridad:

- Se activa la claridad
- Aparece la curiosidad
- Hay capacidad de elección

Cuando percibe amenaza:

- El cuerpo se tensa
- La respiración se altera
- El pensamiento se vuelve rígido

El trabajo somático busca enviar señales claras de seguridad al sistema nervioso.

# NERVIO VAGO

## **Día 1: "Tu sistema nervioso, el director de tu vida"**

¿Alguna vez has sentido que reaccionas de manera automática ante el estrés, el miedo o la ansiedad sin saber por qué?

No es tu culpa. Tu sistema nervioso tiene un papel fundamental en la forma en que experimentas la vida. Está diseñado para mantenerte seguro, pero cuando no se regula correctamente, puede mantenerte en un estado constante de estrés, alerta o agotamiento.

### **Hoy te quiero dejar una reflexión poderosa:**

Tus emociones no te definen, pero tu sistema nervioso sí influye en cómo las experimentas.

# NERVIO VAGO

## **Día 2: "¿Vives en modo lucha, huida o congelamiento?"**

Tu cuerpo tiene tres respuestas automáticas cuando percibe peligro:

🔥 Modo lucha: Irritabilidad, tensión, ganas de controlar todo.

🏃♂️ Modo huida: Ansiedad, evasión, procrastinación.

❄️ Modo congelamiento: Parálisis, falta de energía, desmotivación.

Lo impactante es que, a veces, vivimos atrapados en estos estados sin ser conscientes de ello.

Pero hay buenas noticias: puedes aprender a identificar en qué estado te encuentras y activar tu capacidad de autorregulación para salir del estrés crónico o ayudar mejor a tus consultantes.



# NERVIO VAGO

## **Día 3: "¿Por qué te cuesta relajarte, aunque lo intentes?"**

Tal vez intentaste meditación, respiración o técnicas de relajación, pero nada parece funcionar del todo.

Esto pasa porque tu sistema nervioso sigue en estado de alerta, incluso cuando no hay un peligro real. No es falta de fuerza de voluntad, es un mecanismo de supervivencia.

El nervio vago, una de las estructuras más importantes de tu cuerpo, juega un papel clave en tu capacidad de relajarte, conectar con otros y sentirte seguro.

# NERVIO VAGO

## **Día 4: Tu cuerpo recuerda lo que tu mente olvidó**

Muchas veces pensamos que hemos superado experiencias del pasado, pero nuestro cuerpo sigue reaccionando como si el peligro estuviera presente.

Esto es porque las memorias emocionales no solo están en nuestra mente, sino en nuestro sistema nervioso.

### **Si alguna vez has sentido que:**

- ◆ Tienes reacciones emocionales intensas sin razón aparente
- ◆ Te cuesta confiar o relajarte en ciertos entornos
- ◆ Sabes que algo te afecta, pero no puedes explicarlo

Es posible que tu sistema nervioso siga "atrapado" en una respuesta antigua.

# Seguridad antes que emoción

Un error común es intentar liberar emociones sin que el cuerpo se sienta seguro.

Esto puede generar más activación o retraumatización.

En el enfoque somático:

**Primero se construye seguridad. Luego se permite sentir.**

La seguridad se experimenta en el cuerpo como apoyo, estabilidad y presencia.

# La importancia del ritmo

El sistema nervioso aprende a regularse a través del ritmo.

Ritmo en la respiración. Ritmo en el movimiento. Ritmo en la voz.

Los ejercicios somáticos trabajan lentamente, respetando pausas y tiempos.

Ir despacio no es retroceder. Es permitir que el cuerpo confíe.

# Dosificación: menos es más

El cuerpo se regula con pequeñas experiencias sostenidas.  
No buscamos descargas intensas ni catarsis.

Buscamos:

- Sensaciones manejables
- Cambios sutiles
- Mayor presencia

Si algo se siente demasiado, se detiene.

El cuerpo aprende por repetición segura, no por intensidad.

# Señales de que un ejercicio está funcionando

Durante o después de una práctica somática pueden aparecer:

- Suspiros espontáneos
- Respiración más profunda
- Sensación de calor o peso
- Mayor claridad mental
- Relajación suave

Estas son señales de regulación.

El trabajo somático no busca cambiarte.

Busca devolverte la capacidad de habitar tu cuerpo con mayor seguridad.

En el siguiente bloque comenzaremos con herramientas somáticas específicas para la ansiedad, explicadas paso a paso y adaptables a tu ritmo.

## Bloque 3

# HERRAMIENTAS SOMÁTICAS PARA LA ANSIEDAD

### **Comprender la ansiedad desde el cuerpo**

La ansiedad no es un problema de pensamiento.

Es un estado del sistema nervioso en el que el cuerpo percibe amenaza, aun cuando no exista un peligro real en el presente.

Por eso, intentar "calmar la mente" sin trabajar con el cuerpo suele generar frustración.

El cuerpo necesita señales claras de seguridad para salir del estado de alerta.

# Principios antes de practicar

Antes de realizar cualquier ejercicio:

- No busques eliminar la ansiedad
- No luches contra las sensaciones
- No te exijas resultados

El objetivo no es que la ansiedad desaparezca, sino que tu cuerpo aprenda a sostenerla sin entrar en pánico



# Práctica I

## **Respiración reguladora consciente**

**Objetivo:** enviar señales de calma al sistema nervioso.

### **Cómo practicar:**

1. Siéntate con los pies apoyados en el suelo.
2. Coloca una mano en el abdomen.
3. Inhala por la nariz contando 4.
4. Exhala lentamente por la boca contando 6.
5. Repite durante 2–3 minutos.

### **Qué observar:**

- Ritmo más lento
- Menos urgencia mental
- Sensación de mayor presencia

Si aparece incomodidad, reduce el tiempo.

# Práctica 2

## **Orientación al entorno**

**Objetivo:** sacar al cuerpo del foco interno de amenaza.

### **Cómo practicar:**

Mira a tu alrededor y nombra en voz baja:

- 5 cosas que ves
- 3 sonidos que escuchas
- 2 sensaciones físicas agradables

Esta práctica le recuerda al sistema nervioso que el presente es seguro.

# Práctica 3

## **Anclaje corporal**

**Objetivo:** aumentar la sensación de apoyo y estabilidad.

### **Cómo practicar:**

Presiona suavemente los pies contra el suelo. Siente el peso de tu cuerpo.

Puedes acompañarlo con la frase:

**"Estoy aquí. Ahora."**

La ansiedad disminuye cuando el cuerpo deja de sentirse solo frente al peligro.

Estas prácticas no eliminan la ansiedad de inmediato, pero construyen regulación sostenida.

# Práctica 4

## **Exposición al frío (Regulación del nervio vago)**

**Objetivo:** Restaura el equilibrio del sistema nervioso, alivia la ansiedad y mejora la resiliencia.

### **Cómo practicar:**

Lava tu cara con agua fría o usa una compresa fría en el cuello.

Si puedes, sumérgete en agua fría o toma una ducha fría de 30 segundos

# Práctica 5

## **Relajación Muscular Progresiva de Jacobson**

**Objetivo:** Liberar tensión física acumulada y bajar la activación del sistema nervioso simpático.

### **Cómo practicar:**

Aprieta un grupo muscular 5 segundos y luego suéltalo lentamente.

Empieza por los pies y sube hasta la cabeza.

## Bloque 4

# HERRAMIENTAS SOMÁTICAS PARA DEPRESION Y COLAPSO

### **Comprender la depresión desde el cuerpo**

La depresión no es solo tristeza.

Es un estado de apagamiento del sistema nervioso cuando la activación fue demasiado intensa durante demasiado tiempo.

El cuerpo se retira para sobrevivir.

# Práctica 1

## **Activación suave**

**Objetivo:** devolver energía sin forzar.

### **Cómo practicar:**

Balancea el cuerpo suavemente de un lado a otro. Mueve lentamente manos y pies.

Hazlo durante 1-2 minutos.

# Práctica 2

## **Micro-presencia**

**Objetivo:** recuperar conexión con el presente.

### **Cómo practicar:**

Elige una acción pequeña:

- Tomar agua
- Sentir el sol
- Escuchar una canción

Haz solo eso. Sin multitarea.

Salir del colapso no es un acto de fuerza.

Es un proceso de volver al cuerpo con cuidado.

Pequeñas prácticas, sostenidas en el tiempo, generan transformación real.



# Práctica 3

## **Volver al Presente a través de los 5 Sentidos**

**Objetivo:** traerte de regreso al presente, activar el sistema nervioso y reconectar cuerpo–mente–conciencia.

### **Cómo practicar:**

Busca un lugar seguro, respira profundo y permite que tu atención se ancle suavemente al momento presente.

Con plena conciencia:

### **Observa 5 cosas a tu alrededor.**

Nómbrales mentalmente, nota sus colores, formas o movimientos. Permite que tus ojos te traigan al ahora.

### **Toca 4 cosas.**

Percibe la textura, temperatura y consistencia. Siente el contacto y recuerda que estás aquí, en tu cuerpo.

### **Escucha 3 sonidos.**

Pueden ser cercanos o lejanos. No los juzgues, solo permíteles existir y atravesarte.

**Huele 2 aromas.**

Reconoce los olores presentes, aunque sean sutiles. Deja que la respiración se haga más profunda.

**Come 1 alimento (o da un pequeño sorbo de bebida).**

Siente el sabor, la textura, el acto consciente de nutrirte.

La intención de este ejercicio es activar los 5 sentidos con conciencia, ayudar a tu sistema nervioso a salir del estado de congelamiento y recordarle a tu cuerpo que está a salvo, aquí y ahora.

**Puedes repetirlo cuantas veces lo necesites.**

## Bloque 5

# HERRAMIENTAS SOMÁTICAS PARA EL TRAUMA

### **Trauma y cuerpo: por qué la experiencia quedó atrapada**

Cuando una experiencia supera la capacidad del sistema nervioso para procesarla, el cuerpo no puede completar sus respuestas naturales.

La energía que debía descargarse queda retenida.

Esto no es un error del cuerpo. Es una estrategia de supervivencia.

Por eso el trauma no se resuelve solo recordando o entendiendo lo ocurrido. Se integra cuando el cuerpo puede sentirse seguro mientras libera gradualmente lo que quedó congelado.

# Principios de seguridad en trauma

Antes de cualquier práctica con trauma, es fundamental recordar:

- El cuerpo marca el ritmo
- Nada se fuerza
- Menos es más
- La regulación siempre va primero

Si en algún momento aparece mareo, desconexión o sensación de irrealidad, se detiene la práctica y se vuelve al presente.

# Práctica I

## **Orientación somática profunda**

**Objetivo:** anclar al cuerpo en el presente seguro.

### **Cómo practicar:**

1. Mira lentamente a tu alrededor.
2. Nombra mentalmente objetos, colores y formas.
3. Gira suavemente la cabeza de un lado a otro.
4. Nota si algo en el entorno te resulta agradable o neutro.

### **Qué observar:**

- Mayor sensación de ubicación
- Disminución de la sensación de amenaza

Esta práctica le enseña al sistema nervioso que el peligro no está aquí ni ahora.

# Práctica 2

## **Descarga contenida**

**Objetivo:** liberar energía traumática sin desbordar.

### **Cómo practicar:**

Empuja suavemente las manos contra una pared o contra tus muslos. Mantén la presión durante 5–10 segundos. Suelta lentamente.

Repite 3 veces.

Esta descarga permite que el cuerpo complete respuestas que quedaron interrumpidas.

# Práctica 3

## **Límites corporales**

**Objetivo:** devolver sensación de control y frontera.

### **Cómo practicar:**

Cruza los brazos sobre el pecho y presiona suavemente.  
Siente el contorno de tu cuerpo.

Puedes acompañarlo con la frase:

**"Este es mi cuerpo. Aquí termino yo."**

# Práctica 4

## **Descarga somática suave (liberar energía retenida)**

**Objetivo:** permitir que el cuerpo complete respuestas de supervivencia interrumpidas por el trauma.

**Indicada cuando:** el cuerpo está rígido, con rabia contenida, tensión o impulso de huir/luchar.

### **Cómo practicar:**

- 1.**De pie, con los pies bien apoyados en el suelo.
- 2.**Invitar a:
  - Sacudir suavemente manos y brazos.
  - Luego piernas y hombros.
- 3.**Acompañar con exhalaciones largas por la boca.
- 4.**Finalizar llevando las manos al abdomen o al corazón.

Pregunta de integración:

**¿Qué cambió en tu cuerpo después de moverte?**



# Integrar sin revivir

Sanar trauma no es volver a sentirlo todo.

Es permitir que el cuerpo reorganice la experiencia sin quedar atrapado en ella.

La integración ocurre cuando hay presencia sin abrumamiento.

El trauma no se empuja hacia afuera.

Se acompaña hasta que deja de gobernar el presente.

## Bloque 6

# CONSTELACIONES: CUERPO, VÍNCULOS Y SISTEMA

### **Qué son las constelaciones (más allá del mito)**

Las constelaciones no son una técnica esotérica ni una dramatización emocional.

Son una herramienta terapéutica que permite observar cómo los vínculos, la historia familiar y lo no resuelto del sistema influyen en nuestras emociones, elecciones y síntomas.

El cuerpo suele expresar lealtades y cargas que no pertenecen al presente.

# El sistema familiar vive en el cuerpo

Pertenecemos a sistemas.

El sistema familiar deja huellas en:

- La forma de vincularnos
- La manera de amar
- La relación con el éxito, el dinero o el placer
- La forma de enfermar o cargarnos emocionalmente

Muchas respuestas que creemos personales tienen raíz sistémica.

# Lealtades invisibles

A veces repetimos destinos, sufrimientos o fracasos por amor inconsciente al sistema.

No es castigo.

No es debilidad.

Es una forma de pertenecer.

# El enfoque corporal en constelaciones

En este trabajo no se busca analizar la historia.

Se observa cómo el cuerpo responde cuando ciertos vínculos o temas se hacen presentes.

Sensaciones, tensiones, emociones súbitas o movimientos espontáneos son información valiosa del sistema.

# Práctica I

## **Mapa corporal de vínculos**

**Objetivo:** identificar cargas que no son propias.

### **Cómo practicar:**

1. Piensa en un vínculo importante.
2. Nota qué parte del cuerpo se activa.
3. Observa sin juzgar.

### **Pregúntate:**

**¿Esto es mío o lo estoy cargando por alguien más?**

# Práctica 2

## **Devolver lo que no corresponde**

**Objetivo:** liberar cargas sistémicas.

### **Cómo practicar:**

Imagina frente a ti a la persona o al sistema. Lleva las manos al pecho.

Di internamente:

**"Honro tu historia y te devuelvo lo que no me corresponde."**

Respira.

# Práctica 3

## **Tomar la propia vida**

**Objetivo:** recuperar fuerza vital.

### **Cómo practicar:**

Coloca ambas manos en el abdomen. Respira profundo.

Repite suavemente:

**"Tomo mi vida tal como es."**



# Integración sistémica

Las constelaciones no buscan cambiar a otros.

Buscan ordenar el lugar interno desde el cual vivimos.

Cuando el cuerpo deja de cargar lo que no es suyo, aparece alivio.

El cuerpo no solo guarda tu historia.

Guarda la de quienes vinieron antes.

Cuando ordenas el sistema, el cuerpo descansa.

# INTEGRACIÓN Y SOSTENIMIENTO

## **La integración: cuando la práctica se vuelve vida**

La verdadera sanación no ocurre solo mientras practicas un ejercicio.

Ocurre cuando el cuerpo empieza a responder distinto en la vida cotidiana.

Integrar es permitir que lo aprendido somáticamente se exprese en:

- tus decisiones
- tus límites
- tus relaciones
- tu forma de habitar

No se trata de hacer más prácticas. Se trata de vivir con mayor presencia.

# Cómo saber que tu sistema nervioso está integrando

Algunas señales de integración son:

- Reacciones emocionales menos intensas
- Mayor capacidad de pausa
- Más claridad para elegir
- Menos autoataque interno
- Sensación de mayor coherencia interna

La integración no es lineal. Es progresiva.

# Cuando la práctica se interrumpe

Habrán días en los que no practiques.

Eso no es retroceso.

El sistema nervioso también integra en el descanso, el sueño y el vínculo.

Evita convertir las herramientas en una nueva exigencia.

# La importancia del acompañamiento

Algunos procesos pueden sostenerse de forma individual.  
Otros necesitan ser acompañados.

Especialmente cuando hay trauma profundo, duelos complejos o síntomas persistentes.

Pedir acompañamiento no es dependencia. Es cuidado.

# Integrar cuerpo, emoción y vínculo

La regulación no ocurre en aislamiento.

Ocurre en relación.

El cuerpo aprende seguridad cuando se siente visto, respetado y acompañado.

Por eso los procesos terapéuticos integrales generan cambios más sostenidos.

# Una última palabra

Si llegaste hasta aquí, no fue por casualidad.

Este libro no buscó arreglarte. Buscó devolverte algo esencial:  
la capacidad de sentirte seguro dentro de ti.

Las herramientas que encontraste aquí no son soluciones  
rápidas.

Son caminos de regreso al cuerpo, al presente y a tu propia vida.  
Úsalas con respeto. Úsalas con suavidad.

Tu cuerpo sabe el camino.

# Invitación

Si sientes que este proceso necesita sostén, guía o profundidad terapéutica, puedes buscar acompañamiento profesional.

En **Mueve Tu Ser** trabajamos procesos individuales y grupales integrando psicología clínica, trabajo somático, hipnosis y constelaciones familiares, de manera presencial y virtual.

No para apresurar tu proceso. Sino para acompañarlo con cuidado.



**Gracias por darte el permiso de mirarte con honestidad y compasión.**

**Este camino no es fácil. Pero es profundamente valiente.**