

"EL TERAPEUTA INTEGRAL: "

GUÍA PARA UNA NUEVA CONSCIENCIA
SANADORA



MARIANA PAZ

INTRODUCCIÓN

Por Qué Este Libro, Por Qué Ahora

Hay un momento en la vida de cada terapeuta donde nos damos cuenta de que las herramientas que aprendimos no son suficientes. Donde un consultante llega con una historia que no encaja en ningún diagnóstico del DSM. Donde un síntoma persiste a pesar de años de terapia convencional. Donde sentimos, visceralmente, que hay algo más profundo operando que lo que nuestros modelos pueden explicar.

Para mí, ese momento llegó hace años, cuando una consultante me dijo: "He estado en terapia durante diez años. Entiendo perfectamente por qué hago lo que hago. Puedo explicar mi patrón con claridad. Pero sigo repitiéndolo. ¿Por qué entender no es suficiente?"

Esa pregunta me atravesó. Porque tenía razón. La comprensión intelectual, aunque valiosa, no siempre genera transformación. Hay algo más que necesita ocurrir. Algo que involucra al cuerpo, al sistema familiar, a las dimensiones transgeneracionales, a lo energético, a lo espiritual.

Ese día comencé un viaje que me llevó más allá de mi formación académica en psicología. Estudié constelaciones familiares con maestros de diferentes linajes. Me formé en biodescodificación y medicina psicosomática. Exploré Access Consciousness y herramientas transpersonales. Investigué trauma desde perspectivas somáticas. Integré neurociencias con sabiduría ancestral.

Y en ese proceso, me convertí en lo que hoy llamo una **terapeuta integral**.

¿Qué Es un Terapeuta Integral?

Un terapeuta integral es alguien que:

- Ve al ser humano como una totalidad: cuerpo, mente, emociones, espíritu, sistema familiar, contexto social
- Integra múltiples modalidades terapéuticas según las necesidades únicas de cada consultante
- Comprende que los síntomas son mensajeros, no enemigos
- Reconoce que la sanación ocurre en múltiples niveles simultáneamente
- Trabaja tanto con lo visible como con lo invisible
- Honra tanto la ciencia como la sabiduría ancestral
- Se compromete con su propia sanación continua
- Entiende que sanar a un individuo es sanar a un sistema completo

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik

Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

No es una técnica específica. Es un paradigma. Una forma de ver, de escuchar, de acompañar.

¿Para Quién Es Este Libro?

Este libro está escrito para:

Terapeutas y Profesionales de la Salud que sienten que falta algo en sus enfoques tradicionales y buscan ampliar su caja de herramientas con perspectivas integrales.

Estudiantes de Psicología, Counseling y Carreras Afines que quieren conocer enfoques más holísticos desde el inicio de su formación.

Sanadores, Facilitadores y Trabajadores del Bienestar que buscan sistematizar su práctica y profundizar su comprensión teórica.

Personas en Proceso de Sanación Personal que quieren entender qué hace que una terapia sea verdaderamente transformadora.

Futuros Terapeutas Integrales que están considerando este camino y quieren saber qué implica realmente.

Si te reconoces en alguna de estas categorías, este libro es para vos.

¿Qué Encontrarás en Este Libro?

Este libro está organizado en cuatro partes que te llevarán a través de un viaje completo:

PARTE I: FUNDAMENTOS

Aquí establecemos las bases. ¿Qué es el paradigma del terapeuta integral? ¿Por qué es fundamental que el sanador se sane a sí mismo primero? ¿Cómo entendemos al ser humano como la integración de cuatro cuerpos: físico, emocional, mental y espiritual?

PARTE II: EL CAMINO DEL DESARROLLO

Esta sección es sobre tu propio proceso. Porque no podés llevar a otros donde vos no has ido. Exploramos el autoconocimiento como base, las herramientas de transformación personal, y la comunidad como espacio esencial de crecimiento.

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

PARTE III: EL SERVICIO CONSCIENTE

Aquí entramos a la práctica concreta. La ética del terapeuta integral y cómo navegar dilemas complejos. Las técnicas de acompañamiento: constelaciones, biodescodificación, visualizaciones, Access, pensamiento psicológico. Y casos reales que muestran cómo todo esto se aplica en la vida real.

PARTE IV: CONSTRUYENDO UNA NUEVA REALIDAD

Esta última parte es visionaria. Exploramos el impacto social del terapeuta consciente, cómo crear redes de sanación que amplifiquen nuestro efecto, y la visión futura de hacia dónde puede evolucionar la terapia integral.

Cómo Leer Este Libro

Podés leer este libro de manera lineal, de principio a fin. Está diseñado para fluir naturalmente de concepto en concepto.

O podés saltar directamente a los capítulos que más te llaman. Si sos un terapeuta experimentado, quizás querés ir directo al Capítulo 8 sobre técnicas o al Capítulo 9 sobre casos reales.

Cada capítulo incluye:

- Historias reales (con identidades protegidas)
- Conceptos teóricos explicados claramente
- Ejemplos prácticos y casos concretos
- Ejercicios de reflexión
- Preguntas de auto-evaluación

No es solo un libro para leer. Es un libro para trabajar. Para reflexionar. Para aplicar.

Lo Que Este Libro NO Es

Quiero ser clara desde el inicio sobre lo que NO encontrarás aquí:

No es un manual de técnicas paso a paso. No te voy a dar fórmulas rígidas de "haz esto en este orden y obtendrás este resultado." La terapia integral es un arte que requiere presencia, intuición y adaptación constante.

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

No es un reemplazo de formación seria. Si querés practicar constelaciones, biodescodificación o cualquier técnica mencionada, necesitás formarte específicamente en ellas. Este libro es una introducción y una invitación, no una certificación.

No es una crítica destructiva de la psicología tradicional. Honro y valoro los aportes de la psicología académica. Este libro propone integración, no rechazo.

No es la única forma correcta de hacer terapia. Es MI forma, basada en MI experiencia. Hay muchos caminos válidos hacia la sanación.

No promete soluciones mágicas rápidas. La transformación profunda toma tiempo, compromiso y trabajo. Este libro es para quienes están dispuestos a hacer ese trabajo.

Mi Compromiso con Vos

Al escribir este libro, me comprometí a:

Honestidad absoluta. Comparto no solo mis éxitos sino también mis dudas, errores y limitaciones. La vulnerabilidad es la puerta al aprendizaje genuino.

Ejemplos reales. Cada concepto está ilustrado con casos concretos de mi práctica (con identidades protegidas y permiso de los consultantes).

Ética rigurosa. La ética atraviesa todo el libro porque es la base de cualquier práctica terapéutica responsable.

Practicidad. Teoría sí, pero siempre conectada con aplicación práctica.

Invitación, no imposición. Te ofrezco perspectivas, no verdades absolutas. Vos elegís qué resuena con vos.

Una Invitación

Este libro es más que información. Es una invitación.

Una invitación a:

- Ver a las personas como totalidades, no como síntomas aislados

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

- Integrar ciencia y sabiduría ancestral
- Hacer tu propio trabajo de sanación como requisito para acompañar a otros
- Tejer redes de colaboración en lugar de trabajar en aislamiento
- Participar conscientemente en la transformación social
- Imaginar y construir un futuro donde la sanación sea accesible para todos

Si esta invitación resuena en tu corazón, si sientes que hay algo en estas palabras que te está llamando, entonces este libro es para vos.

Bienvenido a este viaje.

Comencemos.

Con gratitud y en servicio,

Mariana Gabriela Paz
Terapeuta Integral
Buenos Aires, Argentina
2025

EL TERAPEUTA INTEGRAL

Guía para una Nueva Consciencia Sanadora

ÍNDICE DETALLADO

INTRODUCCIÓN

- Por Qué Este Libro, Por Qué Ahora
- ¿Qué Es un Terapeuta Integral?
- ¿Para Quién Es Este Libro?

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | [\(+549\) 11 2666 0823](tel:+5491126660823)

- ¿Qué Encontrarás en Este Libro?
 - Cómo Leer Este Libro
 - Lo Que Este Libro NO Es
 - Mi Compromiso con Vos
 - Una Invitación
-

PARTE I: FUNDAMENTOS

Capítulo 1: El Paradigma del Terapeuta Integral

- El Momento del Quiebre
- Más Allá del Modelo Biomédico
- Los Pilares del Paradigma Integral
 - Visión Holística del Ser Humano
 - Integración de Múltiples Saberes
 - La Sanación Como Proceso Sistémico
- Del Diagnóstico a la Comprensión
- Del Síntoma Como Enemigo al Síntoma Como Mensajero
- La Importancia del Contexto
- Ciencia y Espiritualidad: Un Matrimonio Necesario
- El Terapeuta Como Facilitador, No Como Salvador
- Ejercicios de Reflexión

Capítulo 2: La Importancia de Sanar al Sanador

- La Herida del Sanador
- Por Qué No Podés Llevar a Otros Donde No Has Ido
- El Autocuidado Como Responsabilidad Ética
- Reconociendo Nuestros Puntos Ciegos
- La Supervisión Como Práctica Esencial
- Cuando Nuestros Temas Resuenan con los del Consultante
- El Trabajo Personal Continuo
- Sosteniendo la Paradoja: Herido y Sanador Simultáneamente
- Ejercicios de Auto-Indagación

Capítulo 3: Los Cuatro Cuerpos

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

- La Visión Integral del Ser Humano
 - El Cuerpo Físico: Templo y Mensajero
 - El Cuerpo Emocional: El Lenguaje del Alma
 - El Cuerpo Mental: Creador de Realidades
 - El Cuerpo Espiritual: La Conexión con lo Trascendente
 - La Interconexión de los Cuatro Cuerpos
 - Cómo Trabajar con Cada Cuerpo
 - La Integración Como Objetivo
 - Casos de Trabajo con los Cuatro Cuerpos
 - Ejercicios Prácticos de Integración
-

PARTE II: EL CAMINO DEL DESARROLLO

Capítulo 4: Autoconocimiento Como Base

- El Viaje Hacia Adentro
- Herramientas de Autoconocimiento
 - Meditación y Contemplación
 - Escritura Terapéutica
 - Trabajo con Sueños
 - Feedback de Otros
- Reconociendo Nuestros Patrones
- Las Sombras del Terapeuta
- El Trabajo con Nuestro Niño Interior
- Sanando Nuestro Propio Linaje
- La Importancia de la Terapia Personal
- Del Autoconocimiento a la Autoaceptación
- Ejercicios de Autoexploración

Capítulo 5: Herramientas de Transformación Personal

- El Kit del Terapeuta en Desarrollo
- Terapia Personal: El Cimiento
- Formación Continua: Nunca Dejamos de Aprender
- Supervisión: El Espejo Profesional
- Retiros y Espacios de Renovación
- Prácticas Corporales: Yoga, Danza, Movimiento

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

- Prácticas Contemplativas: Meditación, Mindfulness
- Trabajo Energético: Reiki, Chi Kung, Otras
- Rituales y Ceremonias
- La Naturaleza Como Maestra
- Integrando Todas las Herramientas
- Ejercicios de Implementación

Capítulo 6: La Comunidad Como Espacio de Crecimiento

- El Mito del Terapeuta Solitario
- Por Qué Necesitamos Comunidad
- Tipos de Comunidades Terapéuticas
 - Grupos de Estudio
 - Círculos de Práctica
 - Comunidades de Supervisión
- Cómo Encontrar Tu Tribu
- Cómo Crear Comunidad
- Navegando Conflictos en Comunidad
- Los Regalos de la Pertenencia
- Comunidad Virtual vs Presencial
- Casos de Comunidades Exitosas
- Ejercicios de Conexión Comunitaria

PARTE III: EL SERVICIO CONSCIENTE

Capítulo 7: Ética del Terapeuta Integral

- La Llamada que Cambió Mi Comprensión de la Ética
- Más Allá de los Códigos Tradicionales
- **El Dilema de los Roles: Cuando el Consultante No Llega Como Adulto**
 - La Trampa de los Roles Inconscientes
 - El Equilibrio Entre Empatía y Responsabilidad Terapéutica
- **La Responsabilidad Expandida: Entre Acompañar y Hacerse Cargo**
 - El Rol del Terapeuta Integral: Facilitador, No Salvador
 - El Arte de No Justificar
 - El Desafío de Mantener Este Límite
- **Ética en el Uso de Herramientas No Convencionales**

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

- La Transparencia Como Fundamento
- La Co-Creación del Camino Terapéutico
- El Protocolo de Elección Consciente
- **Cuando Es Necesario Decir "Hasta Aquí"**
 - El Dilema de la Finalización Ética
 - Cuando Se Agotan las Herramientas
 - La Trampa de la Dependencia
- **El Autocuidado Como Imperativo Ético**
 - Cuando El Tema Del Consultante Hace Eco en Mí
 - Las Señales de Alerta
 - El Protocolo de Honestidad Radical
- **Los Límites del Encuadre: La Firmeza Como Forma de Respeto**
 - Cuando El Consultante Traspasa Los Límites
 - Por Qué La Firmeza Es Amor
 - La Paradoja del Límite Amoroso
- **Confidencialidad en Espacios Sistémicos**
- **Información Perturbadora: La Fenomenología Como Ancla Ética**
- **Formación Continua: La Humildad Como Ética Profesional**
- Los Cinco Pilares de la Ética Integral
- Ejercicios Prácticos Para Terapeutas
- Preguntas de Auto-Evaluación Ética
- Reflexión Final: La Ética Como Práctica Viva

Capítulo 8: Técnicas de Acompañamiento

- Cuando el Dinero Reveló el Rostro de la Madre
- **El Arte de la Escucha Profunda: Antes de Toda Técnica**
 - El Espacio de Confianza Como Primer Acto Terapéutico
 - La Escucha Activa: El Mapa Se Revela en el Diálogo
 - El Proceso Dinámico: Cada Consultante Es Único
- **Las Cinco Dimensiones del Acompañamiento Integral**
 - **Dimensión 1: Constelaciones Sistémicas - Ver Lo Invisible**
 - ¿Qué Son las Constelaciones?
 - Cuándo Uso Constelaciones
 - Cómo Trabajo con Constelaciones
 - El Momento de Integración
 - Ejemplo Práctico
 - Cuándo NO Usar Constelaciones
 - **Dimensión 2: Biodescodificación - El Lenguaje del Cuerpo**
 - Cuándo Uso Biodescodificación
 - Cómo Trabajo con Biodescodificación

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

- El Momento del Insight
 - Ejemplo Práctico
 - Diálogo Terapéutico Real
 - Cuándo NO Usar Biodescodificación
- **Dimensión 3: Meditaciones y Visualizaciones - Acceso Directo a la Consciencia**
 - Cuándo Uso Meditaciones y Visualizaciones
 - Tipos de Meditaciones que Utilizo
 - Cómo las Facilito
 - Ejemplo Práctico
 - Protocolo de Cierre
 - Cuándo NO Usar Meditaciones
- **Dimensión 4: Barras de Access - Reseteo y Liberación Mental**
 - ¿Qué Son Las Barras de Access?
 - Los Procesos Verbales
 - El Mantra de Access
 - Cómo Utilizo Access en Mi Práctica
 - La Sesión Presencial de los 32 Puntos
 - Access Como Tarea Para Casa
 - Ejemplo Práctico
 - Cuándo NO Usar Access
- **Dimensión 5: Pensamiento Psicológico - La Comprensión Como Transformación**
 - Somos Seres de Necesidad
 - Por Qué Es Fundamental Que Comprendan
 - La Integración: Psicología + Terapias Alternativas
 - Ejemplo Práctico
 - La Psicología Como Puente
 - Cuándo NO Usar Solo Pensamiento Psicológico
- **La Danza Dinámica: Cómo Fluir Entre Las Técnicas**
 - El Arte de Leer Las Señales
 - Guía de Decisión Rápida (Tabla)
 - Ejemplo de Integración Dinámica en Una Sesión
 - No Hay Fórmula Fija
- Errores Comunes a Evitar
- Preguntas Frecuentes de Consultantes
- Ejercicios Prácticos Para Terapeutas
- Preguntas de Auto-Evaluación
- Reflexión Final: Las Técnicas al Servicio del Ser

Capítulo 9: Casos Reales y Testimonios

- Tabla Resumen de Casos Presentados

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

- **Cuando el Dinero Reveló el Rostro de la Madre** (Historia de Apertura Extendida)
- **Los Patrones que Se Repiten: Casos Agrupados por Temas**
 - **Tema 1: Roles Invertidos - Cuando los Niños Cuidan a los Padres**
 - Caso: "El Guardián Exhausto"
 - **Tema 2: El Cuerpo Habla - Síntomas Físicos con Raíces Emocionales**
 - Caso: "Las Rodillas que Se Negaban a Doblegarse"
 - Caso: "La Ansiedad que Venía de Tres Generaciones Atrás"
 - **Tema 3: Lealtades Invisibles**
 - Caso: "El Sabotaje del Éxito Financiero"
 - **Tema 4: Traumas Transgeneracionales**
 - Caso: "El Pánico que Venía de la Dictadura"
 - **Tema 5: La Niña Interior**
 - Caso: "La Niña que Ya No Está Sola"
 - **Tema 6: Patrones Relacionales**
 - Caso: "Siempre Elijo a Quien No Me Ve"
- **Los Hilos Comunes: Patrones que Atraviesan Todas las Historias**
 - El Síntoma es Siempre el Mensajero
 - Los Patrones se Repiten Hasta Ser Vistos
 - Lo Que No Se Nombra, Se Transmite
 - La Sanación Comienza con la Comprensión
 - (Y 6 hilos más...)
- **Testimonios en Palabras de los Consultantes**
- **Lo Que He Aprendido de Mis Consultantes**
- **Preguntas Frecuentes Sobre Casos Difíciles**
- **Casos que No Funcionaron y Por Qué**
- **Protocolo de Documentación y Seguimiento**
- Ejercicios de Reflexión para Terapeutas
- Reflexión Final: Cada Historia Es un Universo

PARTE IV: CONSTRUYENDO UNA NUEVA REALIDAD

Capítulo 10: El Impacto Social del Terapeuta Consciente

- Cuando Una Madre Sana, Sana Toda una Familia
- **El Mito del Individuo Aislado**
- **El Efecto Dominó: Casos de Transformación Sistémica**
 - Caso 1: "El Ejecutivo que Cambió una Cultura Organizacional"

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

- Caso 2: "La Maestra que Sanó a una Generación"
- Caso 3: "La Activista que Sanó su Rabia"
- **Los Niveles del Impacto Social**
 - Nivel 1: El Consultante Individual
 - Nivel 2: El Sistema Familiar Inmediato
 - Nivel 3: El Sistema Familiar Extendido
 - Nivel 4: El Sistema Social
 - Nivel 5: El Sistema Cultural
 - Nivel 6: El Sistema Transgeneracional
- **La Responsabilidad Social del Terapeuta Consciente**
- **Temas Sociales que Emergen en el Consultorio**
 - Tema 1: El Patriarcado y sus Heridas
 - Tema 2: El Trauma Colectivo de la Violencia
 - Tema 3: El Capitalismo y la Explotación
 - Tema 4: El Individualismo y la Soledad
 - Tema 5: La Desconexión de lo Sagrado
- **El Efecto Multiplicador: Formando a Otros Terapeutas**
- **Obstáculos para el Impacto Social**
- **Estrategias para Amplificar Nuestro Impacto Social**
- **La Visión: Una Sociedad de Personas Conscientes**
- Ejercicios de Reflexión
- Reflexión Final: Somos Agentes de Transformación Social

Capítulo 11: Creando Redes de Sanación

- El Día que Comprendí que No Podía Sola
- **El Mito del Terapeuta Solitario**
- **Los Diferentes Tipos de Redes de Sanación**
 - Tipo 1: Grupos de Supervisión Entre Pares
 - Tipo 2: Redes de Derivación y Colaboración
 - Tipo 3: Comunidades de Práctica y Aprendizaje
 - Tipo 4: Espacios de Sanación Colectiva Co-Creados
 - Tipo 5: Redes Virtuales y Comunidades Online
- **Los Principios de las Redes Saludables**
 - Principio 1: Horizontalidad
 - Principio 2: Confidencialidad Absoluta
 - Principio 3: No-Juicio
 - Principio 4: Reciprocidad
 - Principio 5: Compromiso
 - Principio 6: Diversidad
 - Principio 7: Propósito Claro

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

- **Obstáculos para Crear y Sostener Redes**
- **Cómo Crear una Red: Guía Práctica de 8 Pasos**
- **Casos de Redes Exitosas**
- **Cuando las Redes se Vuelven Tóxicas**
- **El Modelo de la Red Orgánica vs la Red Institucional**
- **Redes Locales vs Redes Globales**
- **El Efecto Multiplicador de las Redes**
- **Visión: Un Mundo Tejido en Redes de Sanación**
- **Ejercicios Prácticos**
- **Reflexión Final: Del Aislamiento a la Interconexión**

Capítulo 12: Visión Futura de la Terapia Integral

- **La Pregunta de la Niña**
- **Tres Escenarios Futuros**
 - Escenario 1: El Camino de la Inercia
 - Escenario 2: El Camino de la Integración
 - Escenario 3: El Camino de la Transformación Radical
- **¿Hacia Dónde Vamos?**
- **Las Tendencias que Ya Están Emergiendo**
 - Tendencia 1: Reconocimiento del Trauma
 - Tendencia 2: Mindfulness y Medicina Mente-Cuerpo
 - Tendencia 3: Psicología Positiva y del Bienestar
 - Tendencia 4: Neurociencia de la Consciencia
 - Tendencia 5: Enfoques Sistémicos
 - Tendencia 6: Medicina Psicodélica
 - Tendencia 7: Salud Mental como Derecho
 - Tendencia 8: Activismo y Salud Mental
- **Los Desafíos que Enfrentamos**
- **Estrategias para el Futuro que Queremos**
- **El Mundo que es Posible: Una Visión Concreta**
 - En el Ámbito de la Salud
 - En el Ámbito Educativo
 - En el Ámbito Laboral
 - En el Ámbito Comunitario
 - En el Ámbito Cultural
 - En el Ámbito Político
 - En el Ámbito Familiar
- **¿Es Esta Visión Utópica o Posible?**
- **El Rol del Terapeuta Integral en Este Futuro**
- **Para las Nuevas Generaciones de Terapeutas**

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

- **Un Llamado a la Acción Colectiva**
 - Reflexión Final: El Futuro que Estamos Tejiendo
-

AGRADECIMIENTOS

SOBRE LA AUTORA

RECURSOS RECOMENDADOS

- Bibliografía
 - Formaciones y Capacitaciones
 - Organizaciones y Redes
 - Contacto
-

Capítulo 1: El Paradigma del Terapeuta Integral

La Revelación en Camilla

Recuerdo vívidamente el momento en que mi comprensión sobre la terapia cambió para siempre. Era una tarde cualquiera en mi consulta, y tenía programadas dos sesiones de Barras de Access Consciousness: una madre y su hija adulta que habían decidido venir juntas. Lo que comenzó como una sesión de rutina se convirtió en la experiencia que definiría mi enfoque como terapeuta integral.

Cuando llegaron, inmediatamente noté algo particular en la dinámica entre ambas. Mientras explicaba la metodología, solo la madre hablaba. La hija, una mujer adulta, permanecía en silencio, como relegada al segundo plano. En ese momento pensé que quizás era tímida o introvertida, por lo que me enfoqué en responder las dudas de quien mostraba interés.

Decidieron estar presentes una en la sesión de la otra, algo que personalmente prefiero evitar, pero respeto siempre las decisiones de mis consultantes. Comenzamos con la madre, quien durante toda su sesión mantuvo el protagonismo del relato, hablando de sus conflictos y sentires. Nada fuera de lo común, era su momento y su espacio.

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | [\(+549\) 11 2666 0823](tel:+5491126660823)

Pero cuando llegó el turno de la hija, algo cambió completamente.

Se recostó en la camilla en completo silencio, mientras su madre continuaba hablando de temas generales y mencionaba, casi de pasada, que ella le había dicho a su hija que tenía que venir a hacerse la sesión. En ese instante, mientras comenzaba a trabajar con las Barras de Access, sentí algo inesperado: una sensación de endurecimiento en mi propio estómago.

Mi formación me había enseñado que las Barras de Access no generan transferencia entre consultante y terapeuta, por lo que inmediatamente supe que esa sensación no me pertenecía. Sin embargo, ahí estaba, clara e innegable en mi cuerpo.

"¿Te molesta el estómago?", le pregunté directamente a la joven.

"Sí", respondió, sorprendida de que lo hubiera percibido.

Ese simple intercambio abrió una puerta que cambiaría toda la sesión, y mi perspectiva profesional para siempre.

Más Allá de la Técnica Aprendida

A medida que establecía una conversación sutil con la consultante, comencé a percibir capas más profundas de información. Mediante preguntas concretas, llegamos a hablar de su trabajo, sus estudios, sus verdaderas pasiones. Mientras tanto, la madre constantemente acotaba y interrumpía, lo que evidenciaba una dinámica familiar compleja que estaba impactando directamente en la vida de su hija.

La joven me contó que había estudiado psicología, pero apenas ejercía la profesión. Trabajaba como cajera en un banco desde el secundario para financiar sus estudios, y aunque tenía el título, había decidido continuar en el banco. Su verdadera pasión eran las artes manuales - dibujo, pintura - pero tampoco ejercía esa vocación.

Cuando le pregunté sobre su relación con su padre, respondió simplemente: "compleja". La presencia de su madre me impidió indagar más, pero ya tenía suficiente información para comprender que estábamos ante un caso que requería mucho más que una sesión de Barras de Access.

Fue en ese momento cuando mi intuición, alimentada por otras formaciones terapéuticas, me llevó a sugerir Constelaciones Familiares. Le expliqué cómo, desde la mirada de Bert Hellinger, la relación con los padres impacta directamente en nuestra relación con el dinero y la profesión. La madre representa el manejo del dinero, y el padre, la salida al mundo profesional.

El Despertar del Terapeuta Integral

Esa experiencia me llevó a tres comprensiones fundamentales que cambiarían mi práctica para siempre:

Primera comprensión: Lo que había sentido en mi cuerpo no provenía de las Barras de Access, sino de la activación inconsciente de otras herramientas terapéuticas que había aprendido. Mi sistema había integrado automáticamente diferentes metodologías para leer la situación completa de la consultante.

Segunda comprensión: El verdadero conflicto de esta joven no era algo que pudiera resolverse únicamente con una técnica de desbloqueo mental. Su problema tenía raíces profundas en su crianza, en la búsqueda constante de aprobación parental, en una carrera elegida para complacer a su padre más que por vocación genuina.

Tercera comprensión: Esta consultante no necesitaba solo una sesión de Barras de Access. Necesitaba un enfoque integral donde yo, como terapeuta, pudiera mostrarle diferentes puntos a trabajar con diversas terapias, creando un camino de sanación personalizado y único para ella.

Ese día comprendí que había estado limitando mi potencial y el de mis consultantes al encasillarme en una sola técnica por sesión. La vida real de las personas es compleja, multidimensional, y requiere un abordaje igual de integral.

El Camino Hacia la Integración

Mi formación había comenzado años atrás con Tarot Rider Waite. Recuerdo vívidamente cómo, durante las lecturas, podía percibir mucho más allá de lo que el consultante preguntaba, pero me faltaban las palabras y las herramientas para transmitir toda esa información de manera útil y sanadora.

Esa limitación me llevó a formarme en terapias muy diversas, aparentemente sin correlación entre ellas. No seguí un plan estructurado; simplemente me dejé guiar por lo que sentía que necesitaba aprender. Biodescodificación, Constelaciones Familiares, Access Consciousness, Registros Akáshicos, y muchas otras metodologías fueron llegando a mi vida de manera orgánica.

Sin entender completamente la relación entre una técnica y otra, comencé a integrarlas intuitivamente en mis sesiones. Me dejaba llevar por lo que sentía que tenía que decir, canalizando información y pidiendo asistencia a mis guías espirituales para transmitirla de la forma correcta para cada consultante.

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

Lo que no sabía en ese momento es que estaba desarrollando naturalmente lo que ahora llamo el **paradigma del terapeuta integral**: una forma de trabajo que trasciende las limitaciones de las técnicas individuales para crear un enfoque personalizado y único para cada persona que busca sanación.

Esta es la historia de cómo nació una nueva forma de entender la terapia, una que honra la complejidad única de cada ser humano y utiliza todas las herramientas disponibles para crear un camino de sanación verdaderamente transformador.

Esa experiencia me marcó profundamente y me llevó a reflexionar sobre lo que realmente significa ser terapeuta en el siglo XXI. ¿Qué hace que un acompañante terapéutico sea verdaderamente efectivo? ¿Cómo podemos servir mejor a quienes confían en nosotros su proceso de sanación?

Definiendo al Terapeuta Integral

Después de años de experiencia y miles de sesiones, he llegado a una comprensión clara de lo que significa ser un terapeuta integral. No es simplemente alguien que conoce muchas técnicas, ni tampoco quien aplica un protocolo estándar a cada consultante.

Un terapeuta integral es aquella persona que se ha dedicado a formarse y estudiar diferentes terapias, pero por sobre todo, ha desarrollado la capacidad de ser autodidacta al momento de crear su propio estilo de sesiones.

Esta definición puede sonar simple, pero encierra una profundidad que trasciende la práctica terapéutica convencional. Permíteme desglosarla:

La Formación Continua como Base

El terapeuta integral entiende que la formación no termina nunca. No se queda únicamente con lo aprendido en una formación específica, sino que busca constantemente ampliar su repertorio de herramientas. Sin embargo, esta búsqueda no es aleatoria ni compulsiva; surge de una necesidad genuina de servir mejor a quienes buscan su ayuda.

Cuando me formé inicialmente en Tarot Rider Waite, rápidamente me di cuenta de que esa herramienta, por poderosa que fuera, no era suficiente para abordar toda la complejidad que percibía en mis consultantes. Esa limitación no me frustró; me motivó a buscar más recursos. Así llegaron las Constelaciones Familiares, la Biodescodificación, Access Consciousness, y muchas otras metodologías.

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

Pero aquí está la clave: **no colecciono técnicas por coleccionarlas**. Cada nueva formación que elijo responde a una necesidad real que he identificado en mi práctica. Es una formación orgánica, guiada por la experiencia directa con las personas que buscan sanación.

El Arte del Autodidactismo Terapéutico

Lo que distingue al terapeuta integral no es la cantidad de certificados en su pared, sino su capacidad de ser autodidacta en la creación de su propio estilo de sesiones. Esto significa:

Integración creativa: Va uniendo técnicas y estrategias de cada aprendizaje para crear algo nuevo, algo que trasciende la suma de sus partes. No aplica las técnicas de manera aislada, sino que las entrelaza orgánicamente según las necesidades específicas de cada consultante.

Intuición desarrollada: Ha aprendido a confiar en su percepción, en esas señales sutiles que su cuerpo y su intuición le envían durante las sesiones. Como cuando sentí ese endurecimiento en el estómago que no me pertenecía.

Flexibilidad metodológica: No se aferra rígidamente a protocolos establecidos. Si una sesión que comenzó como Barras de Access necesita elementos de Constelaciones Familiares, el terapeuta integral hace esa transición fluidamente.

Trabajo único para cada persona: Entiende que cada consultante requiere un enfoque único, diseñado específicamente para su realidad, su historia y sus necesidades particulares.

La Personalización como Filosofía Central

Aquí llegamos al corazón del enfoque integral: **crear un abordaje único y específico para cada consultante**. Esto no es marketing; es una filosofía profunda que reconoce la individualidad irreductible de cada ser humano.

Cuando esa joven llegó a mi consulta con su madre, un terapeuta tradicional habría aplicado estrictamente el protocolo de Barras de Access. Inicio, desarrollo, cierre. Técnica pura. Pero yo pude percibir que su necesidad iba mucho más allá de un desbloqueo mental. Su situación requería una comprensión sistémica de su dinámica familiar, una exploración de sus patrones de aprobación, una conexión con su verdadera vocación.

El trabajo adaptado a cada persona implica:

Lectura multidimensional: Ver a la persona no solo desde el problema que trae, sino desde su totalidad: su sistema familiar, sus creencias, su historia personal, sus anhelos más profundos.

Adaptación en tiempo real: Estar dispuesto a cambiar el rumbo de la sesión si surge información nueva o si la intuición señala un camino diferente.

Honrar la complejidad: No simplificar lo que es naturalmente complejo. Cada persona es un universo de experiencias, y el terapeuta integral respeta esa riqueza.

Más Allá del Protocolo: La Danza de la Sanación

El terapeuta integral entiende que la sanación es una danza, no una receta. Es un proceso vivo, orgánico, que requiere presencia, intuición y una caja de herramientas amplia y flexible.

No se trata de ser un "touché" de técnicas, sino de desarrollar la sensibilidad para saber exactamente qué necesita cada persona en cada momento.

A veces será una constelación familiar, otras veces un trabajo con registros akáshicos, otras una sesión de biodescodificación. Y muchas veces será una combinación única que surge en el momento, creada específicamente para esa persona y esa situación.

Esta forma de trabajar requiere cuatro pilares fundamentales:

Humildad profesional: Reconocer que ninguna técnica individual tiene todas las respuestas.

Confianza en la intuición: Desarrollar la capacidad de percibir lo que realmente necesita el consultante, más allá de lo que dice o cree necesitar.

Compromiso con la excelencia: No conformarse con resultados parciales cuando es posible una transformación más profunda.

Amor por el crecimiento: Tanto propio como del consultante, entendiendo que ambos están en un proceso conjunto de evolución.

El terapeuta integral no es quien más sabe, sino quien mejor sirve. No es el que tiene más títulos, sino el que facilita más transformación. No es el más rígido en su aplicación técnica, sino el más flexible en su adaptación a las necesidades reales de cada alma que busca sanación.

Esta comprensión del terapeuta integral me llevó a una segunda revelación igualmente importante: si cada persona es única, entonces cada historia que llega a nuestro espacio terapéutico merece un abordaje igualmente único. Pero, ¿qué hace que cada consultante sea tan diferente, incluso cuando aparentemente traen el mismo problema?

La Unicidad Irreductible de Cada Consultante

Uno de los pilares fundamentales del enfoque integral es la comprensión profunda de que cada persona que llega a nuestro espacio terapéutico es absolutamente única. Esta no es una afirmación romántica o filosófica; es una realidad práctica que debe guiar cada decisión que tomamos como terapeutas.

Cada consultante viene con problemáticas que son diferentes a las de cualquier otra persona, aunque aparentemente estemos hablando del mismo tema. Dos personas pueden llegar a mi consulta con "problemas de autoestima", pero las raíces, manifestaciones y caminos de sanación serán completamente distintos.

El Tejido Invisible de Cada Historia

La razón de esta unicidad radica en algo que he observado consistentemente a lo largo de años de práctica: **cada persona se ve atravesada por su sistema, su familia, su comunidad, sus creencias adquiridas y sus vivencias propias**. Esto hace que la problemática que viene a trabajar sea única y exclusiva de esa persona.

Pensemos en el caso de esa joven que mencioné anteriormente. Su dificultad para elegir una profesión y desarrollarse económicamente no era simplemente "un problema vocacional". Era el resultado de:

- Una dinámica familiar donde la madre tenía un rol dominante
- Una relación "compleja" con el padre que impactaba su salida al mundo profesional
- Una educación donde había aprendido a buscar aprobación constante
- La elección de una carrera (psicología) más por complacer al padre que por vocación genuina
- Talentos artísticos reprimidos por considerarse "menos serios" o rentables
- Un sistema de creencias que la mantenía en un trabajo que no la nutría

Si otra persona hubiera llegado con el mismo "problema vocacional", probablemente habríamos encontrado una constelación completamente diferente de factores. Quizás una historia de abandono paterno que la llevaba a sobreesforzarse profesionalmente, o creencias familiares sobre el dinero que limitaban sus posibilidades, o traumas específicos que bloqueaban su creatividad.

La Herencia Invisible: Somos Nuestro Pasado Integrado

Como adultos, comprendemos que somos en el presente una conjunción de experiencias personales y vivencias que aprendimos y nos transmitieron desde niños. No todos vivimos y aprendemos de la misma forma, sino que somos moldeados por la familia, comunidad y entorno que nos rodeó durante nuestros años formativos.

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

Esta comprensión es fundamental para el terapeuta integral porque nos ayuda a entender que:

No existen soluciones universales. Lo que funcionó para una persona puede ser completamente inadecuado para otra, incluso si los síntomas son similares.

El contexto es todo. Una misma conducta puede tener raíces y significados completamente diferentes según la historia personal de cada consultante.

La sanación debe ser sistémica. No podemos tratar un síntoma aislado sin considerar toda la red de relaciones, creencias y experiencias que lo sostienen.

Ejemplos de la Práctica: Cuando lo Similar es Diferente

Permíteme compartir algunos ejemplos anónimos que ilustran esta unicidad:

Dos historias, un síntoma: "No puedo generar ingresos"

Primera consultante: No podía mantener ingresos estables a pesar de sus talentos. Durante la sesión descubrimos que su abuela había perdido toda su fortuna en una crisis económica. La familia había desarrollado la creencia inconsciente de que "tener mucho dinero es peligroso porque se puede perder todo". Su mente saboteara cualquier posibilidad de abundancia como mecanismo de protección familiar. *Abordaje:* Constelaciones familiares para honrar la experiencia de la abuela + biodescodificación para liberar el patrón heredado.

Segunda consultante: Exactamente el mismo síntoma, origen completamente distinto. En su familia, el dinero se asociaba con "perder el alma" y "volverse malvado". Su padre, muy espiritual, había rechazado oportunidades económicas por considerarlas "impuras". *Abordaje:* Registros akáshicos para reconectar con su propósito sin rechazar la abundancia + reprogramación de creencias sobre espiritualidad y dinero.

Dos historias, un patrón: "Siempre elijo mal en el amor"

Primera mujer: Repetía relaciones tóxicas porque había crecido viendo a su madre soportar maltratos "por amor", interiorizando que el sufrimiento era sinónimo de amor verdadero. *Abordaje:* Constelaciones familiares para sanar el linaje femenino + trabajo de autoestima.

Segunda mujer: También repetía relaciones disfuncionales, pero por la razón opuesta: su madre había sido muy independiente y constantemente criticaba al padre por ser "débil". Ella había aprendido que para mantener una relación debía "hacerse pequeña" y elegir hombres que no la "opacaran". *Abordaje:* Reconexión con su poder personal sin sentir que amenazaba sus vínculos.

El Sistema Familiar Como Programador Inconsciente

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

Estos ejemplos ilustran algo fundamental: **el sistema familiar actúa como nuestro primer y más poderoso programador inconsciente**. No solo a través de lo que nos dicen directamente, sino también a través de:

Lealtades familiares invisibles: Seguimos patrones familiares por lealtad inconsciente, aunque estos patrones nos limiten. La joven del ejemplo inicial siguió la carrera de su padre por lealtad, no por vocación.

Mecanismos de supervivencia aprendidos: Desarrollamos estrategias para sobrevivir en nuestro sistema familiar original, pero estas mismas estrategias pueden limitarnos en la vida adulta.

Mandatos transgeneracionales: Cargamos con misiones no resueltas de generaciones anteriores. Alguien puede estar destinado a "sanar la relación con el dinero" que su bisabuelo dañó, sin siquiera conocer esa historia.

Exclusiones y secretos familiares: Lo que se calla en una familia a menudo se manifiesta como síntomas en las generaciones siguientes.

Por Qué el Mismo Problema Requiere Enfoques Diferentes

La medicina tradicional trata síntomas similares con protocolos similares. Un dolor de cabeza, un analgésico. Pero en el trabajo terapéutico integral, entendemos que síntomas similares pueden tener orígenes completamente diferentes y, por tanto, requieren abordajes completamente diferentes.

El trabajo adaptado a cada historia no es un lujo; es una necesidad.

Si hubiera aplicado el mismo protocolo de constelaciones familiares a ambas consultantes con "problemas de dinero", habría ayudado a una y posiblemente confundido o incluso dañado a la otra. La primera necesitaba sanar la historia familiar con las pérdidas económicas; la segunda necesitaba reconciliar espiritualidad y abundancia material.

Somos Nuestro Mapa Único de Experiencias

Como adultos, somos el resultado de una conjunción única de:

Experiencias directas: Lo que vivimos personalmente, nuestros triunfos, fracasos, traumas y alegrías.

Aprendizajes familiares: Los patrones, creencias y dinámicas que observamos y absorbimos en nuestro hogar.

Influencias comunitarias: El entorno social, cultural y geográfico que nos moldeó.

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

Transmisiones inconscientes: Información que recibimos sin palabras, a través de la energía familiar, los silencios, las emociones no procesadas de nuestros ancestros.

Contratos del alma: Desde una perspectiva más espiritual, las lecciones y misiones que elegimos experimentar en esta vida.

Esta conjunción única es lo que hace que dos hermanos, criados en la misma familia, puedan tener necesidades terapéuticas completamente diferentes. Uno puede necesitar trabajar el abandono paterno que vivió cuando tenía cinco años, mientras el otro necesita sanar la sobreprotección materna que experimentó por ser el menor.

El Arte de Leer la Historia Única

Como terapeutas integrales, desarrollamos la capacidad de "leer" esta conjunción única en cada consultante. No se trata solo de escuchar las palabras que dicen, sino de percibir:

- **Las emociones no expresadas** que se manifiestan en el cuerpo, como esa sensación que tuve en el estómago
- **Los patrones familiares** que se revelan en la forma de hablar, de moverse, de relacionarse
- **Las lealtades inconscientes** que mantienen a la persona atrapada en dinámicas limitantes
- **Los talentos dormidos** que esperan ser reconocidos y activados
- **Las misiones del alma** que buscan expresión a través de su vida

Esta lectura multidimensional es lo que nos permite diseñar un abordaje verdaderamente adaptado. No aplicamos técnicas; co-creamos caminos de sanación únicos para cada alma que confía en nosotros su proceso de transformación.

Honrando la Complejidad

El terapeuta integral entiende que las personas no son problemas a resolver, sino universos complejos a explorar con respeto y reverencia. Cada consultante llega con una historia única, una combinación irreplicable de experiencias, desafíos y potenciales.

Nuestra tarea no es simplificar esta complejidad, sino honrarla. No es reducir a la persona a su síntoma, sino ver el síntoma como una puerta de entrada a su totalidad.

Esta es la diferencia fundamental entre un enfoque técnico y un enfoque integral: el técnico busca aplicar lo conocido; el integral busca descubrir lo único e irreplicable de cada ser humano y acompañarlo en su camino particular de sanación y crecimiento.

Esta comprensión profunda de la unicidad de cada consultante me llevó a cuestionarme el modelo terapéutico tradicional en su totalidad. Si cada persona es un universo único, ¿por qué seguimos aplicando enfoques estandarizados? ¿No es hora de evolucionar hacia algo más efectivo y amoroso?

Una Revolución Silenciosa en la Terapia

Estamos siendo testigos de una revolución silenciosa en el mundo terapéutico. En consultorios de todo el mundo, terapeutas como nosotros están descubriendo las limitaciones del paradigma tradicional y abrazando un enfoque más integral y fluido.

Para comprender la profundidad de este cambio, es necesario examinar honestamente las diferencias entre ambos enfoques, no para juzgar, sino para evolucionar conscientemente hacia una práctica más efectiva.

Cuando la Especialización Limita

El paradigma terapéutico tradicional se basa en la especialización: un terapeuta se forma en una técnica específica y la aplica consistentemente. Este enfoque tiene sus méritos: profundidad en el conocimiento de la técnica, predictibilidad en los resultados, y un marco de referencia claro.

Sin embargo, la práctica real nos muestra limitaciones importantes:

La rigidez metodológica puede convertirse en una camisa de fuerza. Cuando el único recurso que tienes es un martillo, todos los problemas empiezan a parecer clavos. He visto terapeutas excelentes forzar interpretaciones que claramente no resonaban con la realidad del consultante, simplemente porque era lo único que sabían ofrecer.

La fragmentación de la persona es otra consecuencia inevitable. El psicólogo trabaja la mente, el médico el cuerpo, el coach la vida profesional. Pero las personas no somos compartimentos separados; somos sistemas integrados donde todo está interconectado.

La dependencia de protocolos limita la intuición y la creatividad terapéutica. Cuando seguimos un protocolo rígido, perdemos la oportunidad de percibir y responder a lo que realmente está emergiendo en el momento presente.

La Respuesta Integral

El paradigma integral emerge como respuesta natural a estas limitaciones. No busca destruir lo anterior, sino integrarlo en un marco más amplio y flexible:

Flexibilidad metodológica: El terapeuta integral tiene acceso a múltiples herramientas y la sabiduría para saber cuándo utilizarlas. Es como un músico que domina varios instrumentos y puede elegir el más adecuado para cada pieza musical.

Visión holística: Ve al consultante como un ser integral donde cuerpo, mente, emociones y espíritu están interconectados. Un problema físico puede tener raíces emocionales, un bloqueo profesional puede originarse en dinámicas familiares.

Trabajo co-creativo: Cada sesión es única porque cada persona es única. No aplicamos técnicas estándar, sino que co-creamos procesos específicos para cada consultante en cada momento de su evolución.

El Terapeuta Como Artesano

Esta nueva forma de trabajar transforma al terapeuta de un técnico que aplica procedimientos en un artesano de la sanación. Como cualquier artesano verdadero:

- **Domina múltiples herramientas** pero no se define por ninguna de ellas
- **Adapta su trabajo** a cada proyecto específico
- **Combina técnica con intuición** de manera fluida
- **Se compromete con la excelencia** del resultado final, no con la demostración de su dominio técnico
- **Evoluciona constantemente** incorporando nuevos aprendizajes

Resultados Tangibles

La práctica integral no es solo una filosofía bonita; genera resultados tangiblemente superiores:

Mayor efectividad: Al abordar a la persona desde múltiples dimensiones, los procesos de sanación son más profundos y duraderos.

Procesos más eficientes: Paradójicamente, al trabajar con más profundidad, los procesos suelen ser más rápidos. Una sesión integral puede lograr lo que tradicionalmente requeriría múltiples terapeutas.

Transformaciones más estables: Al trabajar las raíces sistémicas de los problemas, las transformaciones tienden a ser más permanentes.

Mayor satisfacción: Tanto para el terapeuta, que puede expresar toda su capacidad de servicio, como para el consultante, que se siente verdaderamente visto en su totalidad.

El Camino Hacia Adelante

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

El cambio del paradigma tradicional al integral no es solo una moda terapéutica; es una evolución natural que responde a las necesidades reales de nuestro tiempo. Las personas de hoy están más conscientes de su complejidad y más dispuestas a asumir un rol activo en su proceso de transformación.

Esta transición requiere humildad para reconocer que ningún enfoque individual tiene todas las respuestas, coraje para explorar más allá de nuestras zonas de confort, y compromiso con el aprendizaje continuo.

El paradigma del terapeuta integral no es solo una nueva forma de trabajar; es una visión del futuro de la sanación humana. Una visión donde los seres humanos son honrados en su totalidad, donde la sanación es vista como un arte tanto como una ciencia, y donde el terapeuta es un facilitador de la sabiduría innata del consultante.

Esta es la revolución silenciosa que está transformando el mundo terapéutico, una sesión a la vez, un consultante a la vez, un terapeuta a la vez. Y tú, como terapeuta integral, eres parte de esta transformación.

En los siguientes capítulos exploraremos cómo desarrollar este enfoque de manera práctica, comenzando por el primer paso fundamental: sanar al sanador para poder servir desde la plenitud.

Porque al final, no se trata solo de cambiar técnicas; se trata de evolucionar como seres humanos comprometidos con la sanación consciente de nuestra humanidad compartida.

Capítulo 2: La Importancia de Sanar al Sanador

El Espejo Que No Esperaba Ver

Había una pregunta que me rondaba constantemente mientras desarrollaba mi práctica como terapeuta integral: ¿Cómo podía estar segura de que estaba acompañando desde la claridad y no desde mis propios filtros no resueltos? La respuesta llegó de una manera que no esperaba, en una sesión que cambiaría para siempre mi comprensión sobre la responsabilidad del terapeuta consigo mismo.

Una mujer llegó a mi consulta para trabajar en una terapia integral el vínculo con su hijo. Desde el momento en que comenzó a relatar su historia, algo en mi interior se activó de una manera que no había experimentado antes.

"Prácticamente el vínculo no existe más allá de lo socialmente estipulado", me dijo con una resignación que me resultaba difícil de procesar.

Su historia se desplegó ante mí como un mapa de decisiones que desafiaban todo lo que yo creía que debía ser la maternidad. Cuando decidió separarse del padre de su hijo, tomó la decisión de que el niño viviera con el padre, no con ella. Lo veía fines de semana por medio, cuando podía. Con el tiempo, decidió mudarse a otra provincia porque no se sentía cómoda en el lugar donde vivía, y en ese momento el contacto con su hijo se volvió nulo.

Mientras ella continuaba relatando cómo había vuelto a su localidad de origen, cómo había vuelto a la casa de su madre con quien se llevaba mal porque siempre se sentía menospreciada, cómo había retomado las visitas a su hijo solo para encontrar que él ya no mostraba interés, y cómo había vuelto a mudarse buscando su lugar en el mundo, yo sentía una incomodidad creciente en mi cuerpo.

No era la incomodidad de percibir el dolor de otra persona. Era algo diferente, algo que venía desde adentro.

"La historia concluye en que no siento que mi hijo quiera verme cada vez que vuelvo, ya no muestra interés, no hay diálogo ni nada", terminó de decir.

Y fue en ese momento cuando me di cuenta de lo que estaba sucediendo en mi interior.

El Despertar Incómodo

Se activó en mí, con una claridad brutal, la creencia de que las madres siempre deben vivir con sus hijos y que, al momento de separarse, son los padres los que pueden irse y la madre debe obligatoriamente quedarse. Noté automáticamente que en mi mente estaba juzgando su comportamiento y justificando a su hijo, sin comprender que sus decisiones eran su elección como ser humano libre.

En ese momento de reconocimiento, comprendí que había en mí muchos juicios en cuanto a la maternidad, sobre lo que puede hacer y lo que no puede hacer una madre y un padre. Esos puntos de vista que sustentaban mis juicios estaban basados en mi crianza, en mis propios prejuicios, en un sistema de creencias que había adoptado sin cuestionamiento.

Por primera vez en mi práctica profesional, me enfrentaba de lleno con la realidad de que yo, como terapeuta, no era un canal neutral. Era un ser humano con historia propia, con heridas, con creencias limitantes, con juicios inconscientes que podían interferir directamente en mi capacidad de acompañar a otros desde un lugar limpio y claro.

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik

Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

La revelación fue tan intensa como incómoda: **no podía acompañar a otros en su sanación si yo misma cargaba una mochila llena de material sin procesar.**

El Punto de Quiebre

Esta experiencia coincidió con un momento crucial en mi vida personal. Después de más de 15 años de relación, estaba atravesando una separación que me confrontaba con todo lo que había construido como "sólido" en mi vida.

Comprendí que ya no podía seguir viviendo, y tampoco quería, de la forma en la que lo había estado haciendo.

Fue entonces cuando tomé una decisión que definiría no solo mi futuro personal, sino también mi evolución como terapeuta: hice un parate en mi vida. Dejé absolutamente todo lo que venía haciendo en cuanto a lo laboral y me dediqué, más que a formarme como terapeuta, a aprender a conocerme profundamente.

Durante este tiempo de introspección y transformación, comprendí algo fundamental: la forma en la que iba a continuar mi vida era mi elección. Si seguía en el mismo camino, seguiría repitiendo las mismas situaciones.

Por lo tanto, para poder acompañar a otros en sus procesos de cambio, yo misma necesitaba atravesar mi propio proceso de transformación consciente.

El Laboratorio de Mi Propia Alma

Estudié muchísimo durante ese período, pero no solo teoría. Cada herramienta que aprendía, la aplicaba primero en mí misma. Me convertí en mi propio laboratorio de sanación, en mi primera y más importante consultante.

Durante meses, me dediqué a desentrañar las capas de condicionamiento que había acumulado a lo largo de los años. Era como pelar una cebolla: cada capa que removía revelaba otra más profunda, a veces más dolorosa, pero siempre más auténtica.

Me enfoqué en identificar y trabajar mis juicios, creencias, puntos de vista, valores y todos esos pensamientos que tenía muy fijos y que funcionaban como programas automáticos dirigiendo mi vida:

La obsesión con el dinero: Creía que era lo único que importaba, que mientras tuviera mucho dinero a mis hijas no les faltaría nada. Trabajé durante semanas para comprender de dónde venía esta creencia y cómo me limitaba en otras áreas de la vida.

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | [\(+549\) 11 2666 0823](tel:+5491126660823)

Las obligaciones como cárcel: Sentía que debía cumplir todo lo que había establecido como "sólido" porque no podía modificar nada, y que si no lo hacía sería juzgada. Esta rigidez me mantenía atrapada en situaciones que ya no me nutrían.

Los mandatos sobre las relaciones: Tenía grabado a fuego que las relaciones de pareja deben ser "a pesar de todo", que uno elige armar una pareja y una familia y es "para siempre". Esta creencia me había mantenido en una relación que hacía tiempo había dejado de funcionar.

La esclavitud del juicio externo: Vivía en constante preocupación por el "qué dirán" y la necesidad de hacer siempre lo "políticamente correcto". Esta carga me impedía ser auténtica y tomar decisiones desde mi verdad interior.

Poco a poco, comencé este camino de reconciliación conmigo misma. Dejé de ser tan cruel, dura y estructurada conmigo, y comencé a permitirme vivir la vida sin estar siempre pensando en las expectativas externas.

Recuerdo vívidamente el día en que me permití llorar por primera vez en años, no de frustración o enojo, sino de alivio. Estaba liberando décadas de emociones contenidas, de roles que había interpretado sin cuestionarlos.

Este proceso profundo de autoexploración me llevó a una comprensión que se volvería fundamental para mi práctica terapéutica: la necesidad de trabajar de manera integral con todos los aspectos del ser humano.

Los Cuatro Cuerpos del Terapeuta: Una Comprensión Integral

Durante mi proceso de autosanación, comprendí que como ser humano debía encontrar el justo equilibrio entre mi cuerpo, mente, alma, emociones y el legado de mi clan. Esta comprensión se volvió fundamental no solo para mi sanación personal, sino para mi evolución como terapeuta.

Entendí que no somos solo una cosa, sino la conjunción de todos estos aspectos interconectados. Cuando uno está desbalanceado, afecta a todos los demás. Y como terapeuta, este desbalance se convierte en una interferencia directa en nuestra capacidad de servicio.

El Cuerpo Físico: Nuestro Primer Receptor

Nuestro cuerpo físico es el primer receptor de información durante las sesiones. Como experimenté con la sensación en el estómago durante la sesión de Barras de Access, nuestro cuerpo percibe y procesa información que va más allá de las palabras.

Durante mi proceso de sanación personal, tuve que aprender a escuchar mi cuerpo de una manera completamente nueva. Había pasado años ignorando sus señales: el cansancio crónico, las tensiones en el cuello y hombros, los dolores de cabeza frecuentes. Todo esto era información valiosa que yo había estado silenciando.

Un terapeuta que no está conectado con su cuerpo, que no atiende sus necesidades básicas de descanso, alimentación y movimiento, tendrá limitada su capacidad de percepción y presencia.

Pero más importante aún, si nuestro cuerpo carga tensiones, traumas no resueltos o patrones de estrés crónico, esa información "contaminada" interfiere con nuestra capacidad de ser canales claros para la sanación.

En mi caso, tuve que aprender a:

- Reconocer cuándo una sensación física me pertenecía y cuándo era información del consultante
- Desarrollar prácticas de limpieza energética después de cada sesión
- Mantener mi cuerpo físico en un estado de equilibrio y vitalidad

El Cuerpo Emocional: El Mayor Interferente

Las emociones no procesadas del terapeuta son quizás el factor más interferente en una sesión. Como me sucedió con la madre que había decidido que su hijo viviera con el padre, nuestras emociones no resueltas se activan automáticamente cuando el consultante toca temas que resuenan con nuestras propias heridas.

Durante mi proceso de autotrabajo, descubrí capas y capas de emociones que había estado evitando sentir. La rabia por los años perdidos en una relación que no funcionaba. El miedo a ser juzgada por tomar decisiones diferentes a las esperadas. La tristeza por todas las veces que había traicionado mi propia verdad.

Cada una de estas emociones necesitaba ser sentida, honrada y liberada para que no interfiriera en mi trabajo como terapeuta.

La sanación del cuerpo emocional implicó:

- Reconocer mis patrones emocionales reactivos específicos
- Procesar las emociones estancadas de situaciones del pasado

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

- Desarrollar la capacidad de sentir sin ser arrastrada por la emoción
- Aprender a distinguir entre lo que era mío y lo que pertenecía al consultante

El Cuerpo Mental: Limpiando los Filtros

Nuestros sistemas de creencias, juicios y patrones de pensamiento actúan como filtros que colorean todo lo que percibimos. Un terapeuta con la mente cargada de prejuicios, creencias rígidas o patrones de pensamiento limitantes no puede ofrecer el espacio neutral que la sanación requiere.

Durante mi proceso, tuve que enfrentar la cantidad de juicios que tenía sobre "cómo deberían ser las cosas". Juicios sobre la maternidad, sobre las relaciones, sobre el dinero, sobre el éxito. Cada uno de estos juicios era un filtro que limitaba mi capacidad de ver la realidad única de cada consultante.

La limpieza mental incluyó:

- Identificar y cuestionar cada una de mis creencias limitantes
- Desarrollar flexibilidad de pensamiento ante situaciones nuevas
- Practicar la mente de principiante ante cada consultante
- Cultivar la capacidad de sostener paradojas sin necesidad de resolver inmediatamente

El proceso más difícil fue soltar la necesidad de tener razón, de que mi forma de ver las cosas fuera "la correcta". Aprender que podía tener mi perspectiva sin imponerla sobre otros fue liberador y esencial para mi desarrollo como terapeuta.

El Cuerpo Espiritual: Conexión y Servicio

La dimensión espiritual del terapeuta no se refiere necesariamente a creencias religiosas, sino a nuestra conexión con algo más grande que nosotros, a nuestra capacidad de servir desde un lugar de humildad y reverencia por la vida.

Durante mi crisis personal, había perdido completamente esta conexión. Me sentía desconectada de cualquier sentido de propósito, viviendo en piloto automático, cumpliendo roles pero sin alma.

Reconectar con mi dimensión espiritual implicó:

- Desarrollar una práctica de conexión diaria (meditación, contemplación, tiempo en la naturaleza)
- Reconocer que no soy yo quien sana, sino que soy un canal para que la sanación ocurra
- Cultivar la humildad y la reverencia ante el misterio de la transformación humana
- Desarrollar la capacidad de sostener espacios sagrados para otros

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

Un terapeuta desconectado de su dimensión espiritual puede caer en la trampa del ego, creyendo que él es quien sana, en lugar de entenderse como un facilitador de la sabiduría innata del consultante.

Todo este trabajo de integración de los cuatro cuerpos me llevó a una comprensión profunda que se convirtió en la base de mi práctica y enseñanza.

La Responsabilidad Ética del Autotrabajo

Después de este proceso intenso de autoconocimiento, cuando finalmente me sentí lista para volver a acompañar a otros, algo había cambiado radicalmente en mi comprensión de la responsabilidad profesional.

La transformación no fue solo personal; fue una revolución completa en mi forma de entender la ética terapéutica.

Comprendí que **es imposible ser terapeuta, por más formación académica que tengas, si primero no trabajas en ti mismo.**

No podemos acompañar a otros cargando un equipaje lleno de heridas sin procesar. No podemos guiar desde el lugar de víctima, culpando que todo, absolutamente todo lo que nos sucede es responsabilidad de lo que otros hicieron en el pasado con nosotros.

Esta comprensión se volvió uno de los pilares fundamentales cuando creé mi academia para terapeutas. Desde este espacio, me permito acompañar a aquellas personas que me lo permiten en su desarrollo personal y profesional, siempre dejando en claro este principio no negociable.

Primero hay que liberar ese bagaje emocional, y luego acompañar a otros a liberar el suyo.

El Proceso de Vaciado y Llenado

El trabajo de sanación del sanador no es un evento único; es un proceso continuo de "vaciado y llenado". Vaciamos la carga de material no procesado, y nos llenamos de herramientas, claridad y presencia genuina.

En mi experiencia personal, este proceso tuvo momentos muy concretos:

Vaciado: Durante meses, me dediqué a liberar emociones que había estado conteniendo por años. Sesiones de bioenergética donde gritaba y golpeaba almohadas para liberar la rabia acumulada. Noches enteras llorando por las decisiones postergadas y los sueños abandonados.

Solté creencias que me habían acompañado desde la infancia: "Una mujer debe sacrificarse por su familia", "El dinero es lo más importante", "Las personas van a juzgarte si no cumples las expectativas".

Procesé traumas que había minimizado durante años. La sensación de abandono cuando mis padres se separaron. La presión de ser "perfecta" para no decepcionar. La culpa por querer algo diferente de lo que se esperaba de mí.

Llenado: Simultáneamente, comencé a cultivar nuevas capacidades. Práctica diaria de meditación que me ayudó a desarrollar presencia consciente. Técnicas de respiración para autorregularme en momentos de activación emocional.

Fortalecí mi conexión con la intuición a través de prácticas contemplativas y tiempo en silencio. Desarrollé herramientas específicas para limpiar mi campo energético después de cada sesión.

Expandí mi capacidad de sostener espacios sagrados para otros sin perder mi centro ni absorber sus procesos.

La diferencia en mi práctica terapéutica fue inmediatamente evidente, tanto para mí como para mis consultantes.

La Diferencia en la Práctica

Cuando un terapeuta ha hecho su propio trabajo de sanación, la diferencia se percibe inmediatamente:

Mayor claridad perceptiva: Ahora puedo distinguir con precisión entre lo que pertenece al consultante y lo que es mío propio. Esa confusión que experimenté con la madre y su hijo ya no ocurre porque he trabajado mis propios temas relacionados con la maternidad.

Presencia genuina: No estoy distraída por mis propios procesos internos no resueltos. Mi atención está completamente disponible para el consultante porque no está fragmentada por mis propios conflictos.

Neutralidad amorosa: Puedo sostener el espacio sin juzgar, sin proyectar mis propias creencias o necesidades sobre la situación del consultante.

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | [\(+549\) 11 2666 0823](tel:+5491126660823)

Flexibilidad terapéutica: No estoy atrapada en patrones rígidos basados en mis propias limitaciones. Puedo fluir con lo que cada consultante necesita sin que mis propias resistencias interfieran.

Capacidad de sostener: Puedo acompañar al consultante a territorios emocionales que yo mismo he explorado y sanado, ofreciendo la tranquilidad de quien ha caminado ese territorio antes.

La Invitación al Coraje

Sanar al sanador requiere coraje. Coraje para mirarse a sí mismo con honestidad radical.

Coraje para reconocer que, a pesar de todos nuestros conocimientos técnicos, somos seres humanos en proceso, con nuestras propias heridas y limitaciones.

Pero también requiere compasión. Compasión para tratarnos a nosotros mismos con la misma ternura y paciencia que ofrecemos a nuestros consultantes. Comprender que la sanación es un proceso, no un destino final.

En mi caso, el coraje se manifestó en decisiones concretas: dejar una relación de 15 años, cambiar completamente mi forma de vida, enfrentar el juicio de quienes esperaban que siguiera siendo la misma persona de siempre.

La compasión llegó cuando aprendí a hablarme a mí misma como le hablaría a mi mejor amiga en crisis, con ternura y sin juicio.

El Compromiso Continuo

El trabajo de sanación del terapeuta no termina nunca. Cada consultante que llega a nuestro espacio es también un espejo que puede mostrarnos aspectos de nosotros mismos que aún necesitan atención.

Cada sesión es una oportunidad no solo de servir, sino también de continuar nuestro propio proceso de evolución.

Hoy, varios años después de aquel proceso intenso de autotransformación, sigo descubriendo capas nuevas de condicionamiento, creencias sutiles que necesitan luz, patrones emocionales que requieren atención.

La diferencia es que ahora tengo las herramientas y la conciencia para trabajar con esto de manera fluida, sin que interfiera con mi capacidad de servicio.

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | [\(+549\) 11 2666 0823](tel:+5491126660823)

Porque al final, la sanación que ofrecemos a otros no puede ser mayor que la sanación que hemos cultivado en nosotros mismos. Y la profundidad del espacio que podemos sostener para otros está directamente relacionada con la profundidad del espacio que hemos aprendido a sostener para nosotros mismos.

Esta base sólida de auto sanación y autoconocimiento nos prepara para el siguiente paso en nuestro desarrollo como terapeutas integrales: comprender en profundidad los cuatro cuerpos que conforman al ser humano.

En el próximo capítulo exploraremos cómo esta comprensión integral del ser humano - físico, emocional, mental y espiritual - se convierte en la metodología central de nuestro acompañamiento terapéutico.

Una vez que hemos liberado nuestro propio equipaje, podemos acompañar a otros a liberar el suyo con la autoridad que solo da la experiencia vivida y la sabiduría ganada en el propio terreno de la transformación.

Capítulo 3: Los Cuatro Cuerpos: Físico, Emocional, Mental y Espiritual

La Comprensión Integral del Ser Humano

Después de años de práctica y miles de sesiones, he llegado a una comprensión fundamental: **somos mucho más que un cuerpo físico con pensamientos**. Somos seres multidimensionales compuestos por cuatro cuerpos interconectados que requieren atención, cuidado y sanación de manera integral.

Esta comprensión no surgió de la teoría, sino de la observación directa en mi consulta. Una y otra vez, veía cómo consultantes que trabajaban únicamente un aspecto de su ser - solo lo físico, solo lo emocional, solo lo mental - lograban mejoras temporales pero no transformaciones duraderas.

La verdadera sanación, descubrí, ocurre cuando abordamos al ser humano en su totalidad: cuerpo físico, cuerpo emocional, cuerpo mental y cuerpo espiritual. Cada uno de estos aspectos no solo es importante por sí mismo, sino que influye profundamente en los otros tres.

Cuando uno de estos cuerpos está desbalanceado, inevitablemente afecta a los demás. Un trauma emocional no procesado se manifiesta como síntomas físicos. Creencias mentales limitantes bloquean la conexión espiritual. Desconexión espiritual genera vacío emocional. Es un sistema interconectado que requiere un abordaje integral.

El Marco de Trabajo: Los Estados del Yo

Antes de profundizar en cada uno de los cuatro cuerpos, es fundamental establecer el marco desde el cual trabajamos. Para poder acompañar efectivamente al consultante, utilizo el marco de los tres estados del yo que nos describe Carl Jung: Padre, Adulto y Niño.

Comprendo que el único estado desde el cual podemos avanzar dentro de la terapia es estando desde el **Adulto**. Si un consultante viene en estado Padre (controlador, crítico, rígido) o estado Niño (reactivo, emocional, dependiente), debo ayudarlo a identificar por qué está en ese estado y facilitar su regreso al estado Adulto.

Identificando los Estados del Yo

Estado Padre: Cuando un consultante llega desde este estado, suele manifestarse como resistencia al proceso, necesidad de controlar la sesión, o crítica constante hacia las técnicas o hacia sí mismo. Mi trabajo es ayudarlo a soltar la necesidad de control y abrirse a la experiencia.

Estado Niño: Cuando llega desde este estado, se manifiesta como dependencia emocional, busca que yo resuelva sus problemas, o reacciona emocionalmente de manera desproporcionada. El trabajo consiste en empoderarlo para que tome responsabilidad de su proceso.

Estado Adulto: Desde este estado, el consultante puede participar activamente en su proceso, tomar decisiones conscientes, y integrar los aprendizajes de manera madura.

Este marco es esencial porque cada uno de los cuatro cuerpos puede expresarse desde cualquiera de estos tres estados, y solo desde el Adulto podemos realizar un trabajo terapéutico efectivo.

Con este marco establecido, podemos explorar ahora cada uno de los cuatro cuerpos que conforman nuestra totalidad como seres humanos.

El Cuerpo Físico: El Mensajero Sabio

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

Nuestro cuerpo físico es mucho más que una estructura material. Es un sistema inteligente que constantemente nos envía información sobre nuestro estado integral. Cada síntoma, cada molestia, cada tensión es un mensaje que merece ser escuchado y comprendido.

En mi práctica, trabajo intensamente con biodescodificación biológica, una herramienta que me permite reconocer qué nos está comunicando el cuerpo a través de sus síntomas. Esta técnica me ayuda a identificar qué partes específicas del cuerpo presentan molestias y, desde ahí, trabajar las causas emocionales, mentales o espirituales que están generando esa manifestación física.

Descifrando los Mensajes del Cuerpo

El cuerpo físico rara vez miente. Cuando desarrollamos la capacidad de escucharlo, se convierte en nuestro mejor aliado para identificar áreas que necesitan sanación.

He trabajado con consultantes que llegaban con dolores de espalda crónicos que, tras explorar con biodescodificación, descubríamos que estaban relacionados con "cargar con responsabilidades que no les pertenecían".

Otros con problemas digestivos recurrentes que reflejaban dificultades para "digerir" situaciones de su vida personal o profesional.

Una consultante llegó con migrañas frecuentes que habían comenzado después de su divorcio. A través del trabajo corporal, identificamos que las migrañas aparecían cada vez que tenía que tomar decisiones importantes relacionadas con su nueva vida. Su cuerpo le estaba señalando la resistencia mental y emocional a asumir completamente su autonomía.

Herramientas para el Cuerpo Físico

Para trabajar el cuerpo físico de manera integral, utilizo diversas herramientas:

Biodescodificación: Para identificar el mensaje emocional o mental detrás de cada síntoma físico.

Yoga terapéutico: Para liberar tensiones y reconectar con el cuerpo de manera consciente.

Técnicas de respiración: Para oxigenar, calmar el sistema nervioso y facilitar la liberación de traumas almacenados en los tejidos.

Meditación corporal: Para desarrollar la capacidad de escuchar las señales sutiles que el cuerpo constantemente nos envía.

Resistencias en el Cuerpo Físico

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

Es común encontrar resistencia al trabajo corporal: "No me gusta que me toquen", "No puedo relajarme", "Los ejercicios corporales me parecen tontos".

En estos casos, respeto la resistencia y exploro qué hay detrás. Muchas veces, la resistencia física indica traumas o experiencias no procesadas que el cuerpo está protegiendo.

El trabajo con el cuerpo físico no se trata solo de eliminar síntomas, sino de aprender a establecer una comunicación fluida con esta dimensión de nuestro ser.

El cuerpo físico nos prepara perfectamente para explorar la siguiente dimensión: el territorio de las emociones, donde se almacenan muchas de las causas de las manifestaciones físicas.

El Cuerpo Emocional: El Territorio del Sentir

El cuerpo emocional es quizás el más complejo de navegar, porque las emociones han sido históricamente mal comprendidas en nuestra cultura. Hemos aprendido a reprimirlas, controlarlas o negarlas, pero rara vez a sentirlas, procesarlas y liberarlas de manera saludable.

En mi práctica, observo constantemente cómo las emociones no procesadas se convierten en limitaciones que afectan todos los aspectos de la vida de una persona. Una emoción reprimida no desaparece; se almacena en el cuerpo y la psique hasta que encuentra una forma de expresarse.

La Inteligencia Emocional en Acción

Trabajo intensamente con técnicas de inteligencia emocional que permiten a los consultantes reconocer, nombrar y gestionar sus emociones de manera consciente. Esto implica no solo identificar qué están sintiendo, sino comprender cómo esas emociones afectan su día a día, sus decisiones y sus relaciones.

Una de mis consultantes llegó porque "se sentía vacía todo el tiempo". A través del trabajo emocional, descubrimos que había desarrollado una coraza emocional tan fuerte después de múltiples decepciones que ya no podía acceder a ninguna emoción, ni positiva ni negativa.

El trabajo consistió en ir desmantelando gradualmente esas defensas para que pudiera volver a sentir.

Técnicas Específicas para el Trabajo Emocional

Bioneuroemoción: Para identificar el origen de patrones emocionales repetitivos y su impacto en la biología.

Técnicas de relajación y conexión: Como la meditación guiada para acceder a emociones que han sido reprimidas.

Terapias de duelo: Para procesar pérdidas no elaboradas que mantienen a la persona emocionalmente estancada.

Expresión emocional corporal: Técnicas que permiten liberar emociones a través del movimiento, la voz y la respiración.

Cuando las Emociones Se Resisten

La resistencia emocional es muy común: "No quiero llorar", "Prefiero no hablar de eso", "Ya está en el pasado". Los consultantes, internamente, saben que al trabajar este aspecto habrá cosas que los harán volver a sentir dolor o emociones desagradables.

Por ejemplo, trabajar un trauma de la infancia implica revivir temporalmente esas emociones para poder procesarlas y liberarlas. Como mecanismo de defensa, muchos consultantes se resisten a este trabajo.

En estos casos, mi papel es crear un espacio seguro y explicar que sentir la emoción es el camino hacia la liberación, no hacia el sufrimiento permanente. "Lo que se siente se sana, lo que se reprime se queda", les explico frecuentemente.

El Puente Hacia lo Mental

Otro consultante llegó con ataques de ansiedad que aparecían "sin razón aparente". Mediante técnicas de inteligencia emocional, identificamos que la ansiedad era en realidad rabia reprimida hacia su padre que nunca había podido expresar.

Una vez que pudimos nombrar y procesar esa rabia, los ataques de ansiedad cesaron. Este caso ilustra perfectamente cómo el trabajo emocional se conecta directamente con nuestros patrones mentales.

Esta conexión entre emoción y pensamiento nos lleva naturalmente al siguiente territorio: el cuerpo mental, donde residen nuestras creencias, patrones y programaciones.

El Cuerpo Mental: El Reino de las Creencias

El cuerpo mental es el hogar de nuestros pensamientos, creencias, patrones cognitivos y programaciones mentales. Es también donde residen nuestros juicios, prejuicios y todas las historias que nos contamos sobre nosotros mismos y el mundo.

He observado que muchos consultantes llegan con el cuerpo mental extremadamente limitado por juicios, creencias restrictivas y vivencias que han cristalizado en patrones de pensamiento rígidos.

Identificando Limitaciones Mentales

Un consultante llegó convencido de que "nunca podría ser exitoso porque venía de una familia pobre". Esta creencia había estado dirigiendo todas sus decisiones durante décadas, autosaboteando cualquier oportunidad de progreso.

El trabajo mental consistió en deconstruir esta programación y ayudarlo a desarrollar nuevas narrativas sobre sus posibilidades.

Herramientas de Reprogramación Mental

Para el trabajo mental utilizo:

Barras de Access Consciousness: Para liberar patrones mentales limitantes y abrir nuevas posibilidades de pensamiento.

Reset mental: Técnicas específicas para "resetear" programaciones obsoletas e instalar nuevos patrones más funcionales.

PNL (Programación Neurolingüística): Para reprogramar patrones de pensamiento y comportamiento.

Ley de manifestación: Para enseñar cómo los pensamientos crean nuestra realidad y cómo dirigirlos conscientemente.

Neurociencias aplicadas: Para comprender cómo funciona el cerebro y cómo podemos influir en su neuroplasticidad.

Trabajando con la Resistencia Mental

La resistencia mental se manifiesta como: "Eso no tiene base científica", "No creo en estas cosas", "Soy muy racional para esto".

Otra consultante tenía la creencia profundamente arraigada de que "pedir ayuda es signo de debilidad". Esta programación mental la mantenía aislada y sobrecargada, incapaz de delegar o recibir apoyo.

Trabajamos con Barras de Access Consciousness y técnicas de reset mental para liberar estos patrones.

El Desafío de la Reprogramación

El trabajo mental requiere constancia porque nuestros patrones de pensamiento se han fortalecido durante años o décadas. Es como crear nuevos senderos en un bosque donde ya existen caminos muy transitados.

Una de las claves es ayudar al consultante a desarrollar la capacidad de observar sus pensamientos sin identificarse completamente con ellos. "Tú no eres tus pensamientos; tú eres quien puede elegir qué pensamientos atender", les enseño frecuentemente.

Cuando logramos cierta libertad mental, naturalmente nos abrimos a dimensiones más amplias de nuestra experiencia, conectándonos con el cuerpo espiritual.

El Cuerpo Espiritual: La Conexión Trascendente

El cuerpo espiritual no se refiere necesariamente a creencias religiosas, sino a nuestra conexión con algo más grande que nosotros, a nuestro sentido de propósito y a nuestra capacidad de trascender la perspectiva puramente material de la existencia.

Patrones de Desbalance Según Experiencia

He observado patrones fascinantes en relación al desbalance del cuerpo espiritual según el nivel de experiencia del consultante con terapias alternativas.

Consultantes Principiantes: El Despertar Espiritual

En líneas generales, quienes recién se inician en terapias alternativas llegan con el cuerpo espiritual más desbalanceado. Están muy inmersos en el plano físico y mental, pero no han desarrollado aún la capacidad de percibir que hay situaciones que van más allá de lo material.

Estos consultantes aún no identifican que hay contenidos guardados en el inconsciente que deben ser trabajados desde la emocionalidad, ni reconocen la existencia de traumas transgeneracionales o influencias energéticas.

El trabajo con ellos implica un despertar gradual a estas dimensiones, siempre respetando su ritmo y sistema de creencias.

Consultantes Avanzados: El Equilibrio Entre Mundos

Paradójicamente, en consultantes con más experiencia en terapias holísticas, identifico que el cuerpo espiritual también suele desbalancearse con frecuencia, pero por razones diferentes.

Se encuentran en un estado de constante ida y vuelta entre el plano material y el espiritual. Están en tensión entre lo que "deben" hacer (conectado con mandatos, obligaciones y situaciones sociales) y lo que realmente "quieren" hacer desde su verdad espiritual.

Esta tensión entre soltar el control y dejarse llevar por su parte energética versus cumplir con las demandas materiales de la vida suele generar un desbalance espiritual significativo. Este tránsito suele costar demasiado equilibrar.

Herramientas para el Cuerpo Espiritual

Para trabajar el cuerpo espiritual utilizo:

Constelaciones familiares: Para reconectar con el propósito transpersonal y sanar patrones ancestrales.

Meditación trascendental: Para desarrollar la conexión con dimensiones más amplias de la conciencia.

Terapias energéticas: Para limpiar y equilibrar el campo energético.

Trabajo con registros akáshicos: Para acceder a información del alma y el propósito de vida.

Bioneuroemoción transpersonal: Que integra todos los cuerpos desde una perspectiva espiritual.

Resistencia Espiritual

La resistencia espiritual se manifiesta como: "No soy espiritual", "No creo en energías", "Eso es muy esotérico para mí".

Mi enfoque es nunca forzar, sino crear las condiciones para que la resistencia se diluya naturalmente. Explico que la espiritualidad no requiere creencias específicas, sino simplemente la apertura a reconocer que somos más que nuestro cuerpo físico y nuestros pensamientos.

Una vez que comprendemos los cuatro cuerpos individualmente, el verdadero arte terapéutico reside en saber cómo integrarlos y trabajarlos de manera simultánea.

La Identificación de Limitaciones: El Arte del Diagnóstico Integral

Identificar en un consultante cuál de sus cuerpos está más limitado no es una tarea compleja, pero tampoco es demasiado sencilla. Requiere desarrollar una mirada integral y herramientas específicas de evaluación.

El Proceso de Identificación en Dos Niveles

Primer nivel - El relato inicial: Desde el relato de cada consultante y utilizando herramientas de coaching mediante preguntas simples abiertas y cerradas, puedo ir llevando la conversación para identificar dónde se encuentra la limitación que el consultante conscientemente reconoce.

Segundo nivel - La perspectiva integral: Luego, desde el uso de una perspectiva integral como terapeuta, puedo ir identificando el trasfondo y dónde está la restricción real y cuál es su causa profunda.

Muchas veces, lo que el consultante identifica como problema es solo la manifestación superficial de un patrón más profundo ubicado en otro cuerpo.

Ejemplo de Diagnóstico Integral en Acción

Un consultante llegó diciendo que tenía "problemas de concentración en el trabajo". Su identificación inicial apuntaba a una limitación mental. Sin embargo, a través de preguntas más profundas, descubrimos que la falta de concentración había comenzado después de la muerte de su padre, que nunca había elaborado el duelo.

La restricción real estaba en el cuerpo emocional (duelo no procesado), que se manifestaba como síntomas en el cuerpo mental (falta de concentración). Al trabajar el duelo emocional, la concentración se restauró naturalmente.

Hay casos en los que las personas saben que algo no funciona pero no pueden o no quieren identificar cuál es el motivo. Aquí es donde la mirada integral del terapeuta se vuelve fundamental.

La Integración: Trabajando los Cuatro Cuerpos Simultáneamente

La verdadera magia del enfoque integral ocurre cuando logramos trabajar los cuatro cuerpos de manera simultánea o secuencial dentro de una misma sesión o proceso terapéutico.

Técnicas Integradoras

Bioneuroemoción: Es una de las técnicas que mejor integra los cuatro cuerpos, conectando síntomas físicos con emociones, creencias mentales y propósito espiritual.

Constelaciones familiares: Trabajan principalmente el cuerpo espiritual/transpersonal, pero inevitablemente impactan en lo emocional, mental y físico.

Meditación activa: Puede integrar trabajo corporal (físico), procesamiento emocional, reprogramación mental y conexión espiritual en una sola práctica.

El Efecto Dominó de la Sanación Integral

Cuando trabajamos de manera integral, se produce un efecto dominó muy poderoso. Al sanar un cuerpo, automáticamente se generan cambios positivos en los otros tres.

He visto consultantes que, al liberar un patrón emocional profundo a través de bioneuroemoción, experimentan simultáneamente:

- Mejoras físicas (desaparecen síntomas corporales)
- Claridad mental (se liberan creencias limitantes asociadas)
- Conexión espiritual (se reconectan con su propósito)

Casos Específicos: Los Cuatro Cuerpos en Acción

Caso 1: Limitación Mental Predominante

María llegó con ansiedad crónica que le impedía tomar decisiones. Durante la evaluación, identifiqué que su cuerpo mental estaba sobrecargado de creencias limitantes heredadas de una madre muy controladora.

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

Trabajo realizado:

- Barras de Access para liberar patrones mentales
- Reset mental para instalar nuevas programaciones
- PNL para cambiar su diálogo interno

Resultado: La ansiedad disminuyó significativamente al liberar la presión mental autoimpuesta.

Caso 2: Restricción Emocional Dominante

Carlos había perdido a su esposa hace dos años y no podía "seguir adelante". Su cuerpo emocional estaba completamente congelado en el dolor.

Trabajo realizado:

- Terapia de duelo específica
- Técnicas de expresión emocional
- Meditaciones para conectar con el amor más allá de la pérdida

Resultado: Pudo procesar el duelo y encontrar nuevas formas de honrar a su esposa mientras reconstruía su vida.

Caso 3: Integración de los Cuatro Cuerpos

Ana llegó con fibromialgia, depresión, pensamientos obsesivos y sensación de vacío existencial. Era claramente un caso que requería trabajo integral.

Trabajo realizado:

- Biodescodificación para los síntomas físicos
- Bioneuroemoción para los patrones emocionales
- Barras de Access para los pensamientos obsesivos
- Constelaciones familiares para reconectar con su propósito

Resultado: Mejora integral en todos los niveles y reconexión con su misión de vida.

La Danza de los Cuatro Cuerpos

Al final, el trabajo terapéutico integral es como dirigir una orquesta donde cada instrumento (cada cuerpo) debe estar afinado y en armonía con los demás. No se trata de trabajar un cuerpo aislado, sino de crear una sinfonía donde todos los aspectos del ser humano vibren en coherencia.

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

Esta comprensión integral del ser humano es lo que distingue al terapeuta integral del especialista tradicional. Vemos a la persona completa, honramos su complejidad, y trabajamos desde la comprensión de que la verdadera sanación solo ocurre cuando todos los aspectos del ser están integrados y en equilibrio.

Frecuentemente, la resistencia nos señala exactamente dónde está el trabajo más importante por hacer. Mi enfoque es nunca forzar, sino crear las condiciones para que las limitaciones se disuelvan naturalmente.

Esta comprensión profunda de los cuatro cuerpos y cómo trabajar con ellos de manera integral nos prepara para el siguiente paso en nuestro desarrollo como terapeutas: explorar las herramientas específicas de transformación personal que podemos ofrecer a nuestros consultantes.

En el próximo capítulo profundizaremos en el autoconocimiento como base fundamental para cualquier proceso de transformación, y cómo guiar a nuestros consultantes en el desarrollo de su propia conciencia sobre estos cuatro aspectos de su ser.

Porque comprender los cuatro cuerpos es solo el primer paso; el verdadero arte está en saber cómo facilitar que cada persona desarrolle su propia capacidad de autoobservación, autoconocimiento y autorregulación en cada una de estas dimensiones.

Capítulo 4: Autoconocimiento como Base

La Piedra Angular de Toda Transformación

Si tuviera que elegir una sola herramienta, una sola capacidad, un solo fundamento sobre el cual construir cualquier proceso de transformación genuina, elegiría sin dudar el autoconocimiento. No existe sanación real, cambio duradero o crecimiento auténtico sin la capacidad de conocerse profundamente a uno mismo.

Después de años acompañando procesos de transformación, he llegado a una comprensión fundamental: **todas las técnicas del mundo son inútiles si la persona no desarrolla primero la capacidad de observarse, reconocerse y aceptarse tal como es.**

El autoconocimiento no es solo una herramienta más en la caja del terapeuta integral; es la base sobre la cual se construye todo lo demás.

Del Automatismo a la Libertad: Mi Propia Transformación

Permíteme comenzar compartiendo mi propia experiencia, porque no hay caso más específico que mi propio proceso de autoconocimiento.

Hace unos años actuaba en automático, sin tenerme en cuenta ni escucharme. Vivía cumpliendo roles: madre, pareja, hija, profesional. Cada día transcurría en una secuencia predecible de obligaciones y expectativas ajenas.

Cuando comencé a darme mi espacio y empezar a reconocermme, a saber quién estoy siendo, qué me gusta, las cosas que me dan placer, todo cambió. Comencé a darme espacios propios que a veces podían ser en compañía de amigos y otros en soledad, pero siempre dándome el tiempo para mí.

El momento de quiebre llegó cuando dejé las culpas de lado.

Empecé a hacer cosas que a mí me gustaban sin siempre incluir, por ejemplo, a mis hijas. Aprendí a disfrutar de un domingo en soledad, sin tener el pensamiento de que por eso era mala madre.

Hoy, por ejemplo, me permito escribir un libro, siendo sábado a las 11 am, cuando en otro momento estaría pensando que hay cosas de la casa para hacer. Esta aparente pequeñez representa una revolución interna: la capacidad de elegirme, de priorizarme, de reconocer mis necesidades y honrarlas.

El cambio en mí fue absoluto. Este aprender a conocerme me permitió también mejorar la relación con mi entorno, porque comprendí que a veces es preferible compartir menos tiempo pero de mejor calidad.

Esta transformación personal se convirtió en la base de mi metodología de acompañamiento. Porque solo podemos guiar a otros hacia donde nosotros mismos hemos caminado.

Más Allá de "Conocerse": La Diferencia Que Todo Cambia

Todos buscamos el autoconocimiento, pero la mayoría de las personas no toman en cuenta que es un proceso profundo de descubrimiento. Es común escuchar: "Yo ya me conozco", "Sé muy bien quién soy", "Conozco perfectamente mis fortalezas y debilidades".

La diferencia se nota visiblemente cuando les pregunto: "**¿Puedes contarme quién estás siendo?**"

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

El Momento de la Revelación

Ahí es donde se evidencia la diferencia entre conocimiento superficial y autoconocimiento profundo. La mayoría responde con una descripción básica: "Soy María, madre, empleada, hija, etc."

Es en ese momento cuando les ayudo a reconocer que eso describe quién *son* según sus roles, pero no quién están *siendo* en este momento de su vida.

"**Quién soy**" se refiere a identificaciones estáticas, roles fijos, etiquetas que hemos adoptado y que raramente cuestionamos. Son máscaras sociales que usamos para navegar el mundo exterior.

"**Quién estoy siendo**" se refiere a nuestro estado presente de consciencia, a cómo estamos eligiendo expresarnos, sentir, pensar y actuar en este momento específico de nuestra evolución. Es dinámico, cambiante, auténtico.

Las Características del Autoconocimiento Profundo

La persona con autoconocimiento profundo:

- Se reconoce como un ser cambiante
- No se juzga y se acepta en todas sus facetas
- Sin ánimo de dañar o molestar a otros, se toma el tiempo para elegirse a sí misma
- Comprende que sus necesidades son válidas y variables
- Puede distinguir entre lo que realmente siente y lo que "debería" sentir

De lo Inconsciente a lo Consciente: El Proceso Fundamental

Mi metodología de acompañamiento hacia el autoconocimiento se basa en un principio fundamental: **la mente funciona bloqueando como mecanismo de defensa.**

Al intentar resguardar nuestra psique, bloquea situaciones, recuerdos traumáticos, emociones incómodas, todo aquello que considera "peligroso" para nuestra estabilidad psicológica.

Sin embargo, desde el bloqueo no podemos sanar. Por eso, el primer paso hacia el autoconocimiento genuino es **traer al consciente todo aquello que está en el inconsciente, reconocerlo, y desde ahí comenzar a trabajar.**

La Metodología de la Cuenta Regresiva

No hay un proceso específico que use con todos los consultantes, porque cada consultante es único. Sin embargo, hay reglas básicas que se van adaptando a cada persona.

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

Siempre recomiendo comenzar por lo que me está afectando en el momento presente, y desde ahí hacer una cuenta regresiva hacia atrás para identificar la raíz del problema.

El proceso es simple pero profundo:

1. **Identifica el conflicto actual:** ¿Qué te está generando malestar ahora?
2. **Busca el patrón:** ¿Cuándo fue la primera vez que sentiste algo similar?
3. **Conecta con el origen:** ¿Cuál es el primer recuerdo que tienes de una situación similar en tu infancia?
4. **Reconoce la repetición:** ¿Cómo este patrón se ha manifestado a lo largo de tu vida?

El Espacio Exclusivo para Cada Necesidad

Para comenzar este proceso con un consultante, le manifiesto que **el momento de la sesión es exclusivo para sus necesidades**. Estas pueden ir variando entre sesiones.

Las necesidades de las personas no son estáticas. Habrá días en los que necesite hablar y ser escuchado, y otros en los que necesite observarse en silencio.

En base a sus necesidades, hacemos del espacio un momento exclusivo para cada consultante.

Sin embargo, este camino hacia el autoconocimiento no está exento de obstáculos. He identificado dos resistencias principales que aparecen sistemáticamente.

Las Resistencias del Camino

La Primera Resistencia: El Miedo al "Egoísmo"

Para desarrollar el autoconocimiento, debo aprender a identificar mi sentir. En muchos casos, esto hace que el consultante se sienta egoísta.

Si nunca aprendió a darse su espacio personal, inconscientemente interpreta que si se ocupa de sí mismo, dejará de hacerlo por otros, y elige ayudar a otros y no ayudarse.

Esta resistencia es profunda y está arraigada en patrones culturales y familiares que equiparan:

- El autocuidado con el egoísmo
- La autoobservación con el narcisismo
- La introspección con la pereza

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

Por eso es fundamental que el consultante reconozca conscientemente que **si no comienza por sí mismo y a darse su lugar, nadie lo hará por él.**

Como suelo decirles: "No puedes dar lo que no tienes. Si no te conoces profundamente, no puedes conocer realmente a otros. Si no te amas genuinamente, tu amor hacia otros será dependiente y limitado."

La Resistencia Más Profunda: El Juicio

La resistencia más común al momento de comenzar a conocerse está relacionada con **hacerlo sin juzgar ni juzgarse.**

Comprender que lo que sucedió hasta aquí fue lo que tenía que pasar, no estuvo bien ni mal, y que si sucede en este momento es porque ahora estoy preparada para comenzar mi cambio.

El juicio es el enemigo número uno del autoconocimiento. Cuando nos observamos desde la crítica, desde el "debería ser diferente", desde la comparación con otros o con versiones idealizadas de nosotros mismos, cerramos la puerta al descubrimiento genuino.

El autoconocimiento requiere la mirada compasiva del científico que observa un fenómeno natural: con curiosidad, aceptación y apertura al descubrimiento, sin agenda predeterminada sobre lo que "debería" encontrar.

Una vez que comprendemos y navegamos estas resistencias, podemos implementar herramientas prácticas que faciliten el proceso.

Las Herramientas del Autoconocimiento

La Escritura: El Acto Psicomágico

Como herramientas entre sesiones, siempre recomiendo **la escritura**, ya que es un acto psicomágico muy poderoso que permite expresar todo aquello que no nos animamos a decir ni, muchas veces, pensar.

Tener un diario íntimo, como cuando éramos niñas, es súper importante y muy liberador.

Muchas veces no nos animamos a hablar con otros sobre lo que nos pasa o a decirles lo que nos molesta. Escribirlo en un lugar que nadie más va a leer te da esa sensación de impunidad donde

puedes expresar todo aquello que sientes sin tener que enfrentar, en primera instancia, a un otro para poder sacarlo de adentro.

La escritura permite:

- **Desahogo emocional** sin juicio externo
- **Claridad mental** al poner en palabras lo que está confuso
- **Descubrimiento** de patrones que no habíamos reconocido
- **Liberación** de pensamientos y emociones reprimidas
- **Autorreflexión** profunda sin interferencias

El Tiempo Para Uno Mismo: El Espacio Sagrado

Luego recomiendo **tomarse tiempos para sí mismos**. No importa cuánto sea ese tiempo; pueden ser dos horas diarias o simplemente 10 minutos.

Lo importante es tener un espacio que puede ser flexible, no siempre va a durar lo mismo ni va a ser en el mismo horario, pero es **tu tiempo para conectar contigo**.

Puede ser:

- Sentarte a hacer respiraciones conscientes
- Ir al centro de belleza y hacerte algo que te haga sentir linda
- Practicar algún deporte que te guste
- Darte tiempo para reunirte con amigos si es que te hace bien

Tener un espacio para uno mismo permite conectar consigo mismo y aprender a conocerse.

En el silencio, en la soledad elegida, en el tiempo sin demandas externas, emergen aspectos de nosotros mismos que permanecen ocultos en el ajetreo diario.

Las Frecuencias del Alma

Personalmente, uso muchos procesos de liberación mental, PNL y reseteo de mis puntos de vista constantemente. **La música de relajación es una constante en mi vida, diferentes frecuencias para cada situación.**

Estas herramientas me permiten mantener una práctica continua de autoconocimiento, no como algo que hago ocasionalmente, sino como un estilo de vida.

Las Preguntas Que Abren Puertas

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik

Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

En mi práctica, utilizo preguntas simples pero profundamente reveladoras:

¿Qué te gusta hacer que solo disfrutas tú misma? Esta pregunta revela qué tanto nos conocemos independientemente de los roles que desempeñamos para otros.

¿Qué es lo que te apasiona? Muchas personas descubren que no tienen respuesta inmediata a esta pregunta, lo cual es revelador en sí mismo.

¿Qué harías sin que nadie te pague por ello, pero te apasiona tanto que no te importaría? Esta pregunta conecta con el propósito auténtico, más allá de las motivaciones externas.

¿Quién estás siendo hoy? La pregunta central que diferencia entre identificación superficial y autoconocimiento genuino.

¿Qué diferencia tiene con quien eras ayer? Esta pregunta revela si la persona se percibe como un ser en evolución o como una identidad fija.

Estas preguntas, aparentemente simples, tienen el poder de abrir puertas internas que han estado cerradas durante años, incluso décadas.

A través de años de observación, tanto en mi propio proceso como en el acompañamiento a cientos de consultantes, he identificado un mapa claro del viaje del autoconocimiento.

Las Siete Etapas del Autoconocimiento

A través de años de observación, tanto en mi propio proceso como en el acompañamiento a cientos de consultantes, he identificado **siete etapas claras en el proceso de autoconocimiento**.

Es importante entender que estas etapas no son lineales. Una persona puede estar en diferentes etapas para diferentes aspectos de su vida, y es posible visitar etapas anteriores a niveles más profundos.

Etapa 1: Inconsciencia o Negación

"Creo que todo está bien así como está"

En esta etapa, la persona vive en piloto automático. No hay cuestionamiento de patrones, roles o decisiones. Existe una sensación de que "así son las cosas" y no hay registro de que algo pueda o deba cambiar.

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

Es un estado de dormición consciente donde la vida se vive desde la inercia y las expectativas externas.

Características principales:

- Resistencia al cambio
- Justificación constante del estado actual
- Falta de introspección
- Vida basada en rutinas automáticas

Etapa 2: Despertar o Toma de Conciencia

"Algo ya no funciona para mí"

Es el momento en que empiezo a reconocer que algo ya no funciona para mí. Aún no sé qué es, pero sí que ya necesito un cambio.

Generalmente esto se da después de alguna situación complicada: la pérdida de un ser querido, una separación, una crisis de salud, situaciones complejas que conllevan a una ruptura de paradigmas y un quiebre personal.

Características principales:

- Sensación de insatisfacción creciente
- Cuestionamiento de decisiones pasadas
- Búsqueda de respuestas sin saber qué preguntar
- Momentos de crisis como catalizadores

Etapa 3: Exploración y Observación

"¿Qué necesito que cambie?"

Para comprender qué es lo que necesito que cambie en mí y para mí, debo primero identificar qué es lo que está funcionando mal. Esta etapa implica desarrollar la capacidad de autoobservación sin juicio inmediato.

Es aprender a mirarme como un científico mira un objeto de estudio: con curiosidad y apertura.

Características principales:

- Desarrollo de la capacidad de autoobservación
- Identificación de patrones repetitivos

- Cuestionamiento activo de creencias
- Búsqueda de herramientas de autoconocimiento

Etapa 4: Reconocimiento y Aceptación

"Este soy yo, sin juicios"

Cuando me reconozco desde quién estoy siendo o quién fui hasta hoy, sin juzgarme, sin echarme culpas, entendiendo quién soy y conociendo la raíz de esto.

Esta es quizás la etapa más desafiante, porque requiere soltar la resistencia a lo que descubrimos sobre nosotros mismos.

Características principales:

- Aceptación sin resignación
- Comprensión de patrones sin victimización
- Desarrollo de autocompasión
- Integración de aspectos rechazados de la personalidad

Etapa 5: Comprensión Profunda

"Entiendo de dónde vengo"

Acepto mis raíces, de dónde vengo, lo que aprendí y me enseñaron, lo que recibí o no de mis ancestros. Busco el equilibrio entre mi interior y exterior.

Esta etapa implica integrar la historia personal sin victimizarme, entendiendo los condicionamientos sin quedarme atrapada en ellos.

Características principales:

- Comprensión sistémica de la historia personal
- Integración de herencias familiares positivas y negativas
- Equilibrio entre aceptación y responsabilidad personal
- Conexión con la historia transgeneracional

Etapa 6: Transformación e Integración

"Elijo quién quiero ser"

Es donde comienza la gran transformación. Me acepto tal como fui hasta hoy y comienzo a hacer cambios por mí y mi bienestar.

Esta etapa es activa y creativa: no solo acepto lo que es, sino que conscientemente elijo lo que quiero que sea.

Características principales:

- Toma de decisiones conscientes
- Implementación activa de cambios
- Creación de nuevos patrones
- Ejercicio del poder personal

Etapa 7: Sabiduría y Trascendencia

"Puedo acompañar a otros"

Desde este punto de autoconocimiento y trabajo interno es el punto de partida para poder transmitir mis conocimientos terapéuticos y acompañar a otros.

Solamente puedo hacerlo ahora, ya que he trabajado primero en mí misma. Esta etapa representa la madurez del autoconocimiento: cuando lo que hemos descubierto y transformado en nosotros se convierte en sabiduría que puede servir a otros.

Características principales:

- Capacidad de acompañar sin proyectar
- Sabiduría basada en experiencia vivida
- Servicio desde la plenitud personal
- Transformación del dolor en medicina para otros

Para ilustrar cómo estas etapas se manifiestan en la práctica, permíteme compartir algunos casos que han marcado mi comprensión de este proceso.

Historias de Transformación: El Autoconocimiento en Acción

Caso 1: Laura - De la Negación al Despertar

Laura llegó a mi consulta después de su segundo divorcio, insistiendo en que "los hombres no servían" y que ella "sabía perfectamente cómo elegir, solo que no había hombres buenos disponibles".

Durante las primeras sesiones, estaba claramente en la **Etapa 1 (Negación)**. Toda su narrativa giraba en torno a cómo los demás la fallaban, sin registro alguno de sus propios patrones.

El punto de quiebre llegó cuando le pregunté: "¿Qué es lo que tuvieron en común todos los hombres que elegiste?"

Su respuesta inicial fue defensiva, pero gradualmente comenzó a reconocer similitudes: todos eran emocionalmente distantes, todos necesitaban ser "salvados" de algo, todos requerían que ella fuera la fuerte de la relación.

Este reconocimiento la llevó a la **Etapa 2 (Despertar)**: "No entiendo por qué siempre elijo el mismo tipo de hombre. Algo en mí los atrae o los busca, pero no sé qué es."

Caso 2: Roberto - El Viaje Completo

Roberto llegó después de un infarto a los 45 años. Su médico le había sugerido terapia porque "el estrés lo estaba matando".

Inicialmente estaba en **Etapa 2 (Despertar)**: sabía que algo tenía que cambiar, pero no sabía qué.

Durante meses trabajamos en la **Etapa 3 (Exploración)**: identificamos que vivía completamente desconectado de sus emociones, que su identidad estaba completamente fusionada con su rol de proveedor económico, y que no tenía idea de qué le gustaba hacer fuera del trabajo.

La **Etapa 4 (Aceptación)** fue la más desafiante. Reconocer que había pasado 20 años viviendo la vida que otros esperaban de él, sin juzgarse por ello, requirió mucha compasión hacia sí mismo.

En la **Etapa 5 (Comprensión Profunda)**, pudimos rastrear este patrón hasta su infancia con un padre ausente y una madre que constantemente le decía "tú eres el hombre de la casa ahora".

La **Etapa 6 (Transformación)** implicó decisiones concretas: redujo sus horas de trabajo, comenzó a pintar (algo que había amado de niño), y empezó a expresar sus emociones con su familia.

Hoy, Roberto está en **Etapa 7 (Sabiduría)**: no solo transformó su vida, sino que se convirtió en mentor informal para otros hombres en su situación, compartiendo su experiencia de reconexión con la autenticidad.

Caso 3: Ana - Cuando las Etapas Se Superponen

Ana llegó con ansiedad generalizada y problemas de pareja. Lo interesante de su caso fue observar cómo podía estar en diferentes etapas para diferentes aspectos de su vida.

En relación a su ansiedad, estaba en **Etapas 6 (Transformación)**: había hecho mucho trabajo terapéutico, entendía sus patrones, y estaba implementando activamente herramientas de manejo emocional.

Sin embargo, en relación a su vida profesional, estaba en **Etapas 1 (Negación)**: insistía en que "odiaba su trabajo pero no tenía opción", sin reconocer que había elegido una profesión para complacer a sus padres.

Su proceso implicó trabajar ambas dimensiones simultáneamente, usando la fortaleza desarrollada en el manejo de la ansiedad como base para explorar su vocación auténtica.

El Autoconocimiento Como Práctica de Vida

Es importante entender que el autoconocimiento no es un destino al que se llega, sino una práctica de vida que se profundiza constantemente.

Cada etapa puede visitarse múltiples veces, a diferentes niveles y con distintos aspectos de nuestra personalidad. Una persona puede estar en la etapa de Sabiduría y Trascendencia en relación a su vida profesional, pero en Despertar o Toma de Conciencia en relación a su vida afectiva.

El autoconocimiento es multidimensional y evolutivo.

La Invitación al Encuentro Contigo Mismo

El autoconocimiento es, fundamentalmente, una invitación al encuentro contigo mismo. Es la decisión consciente de dejar de vivir desde el automatismo, desde las expectativas ajenas, desde los roles impuestos, para comenzar a vivir desde la autenticidad.

No es un proceso fácil, porque requiere:

- **Coraje** para ver lo que preferíamos no ver
- **Honestidad** para reconocer lo que preferíamos negar
- **Compasión** para aceptar lo que preferíamos rechazar

Pero es el proceso más liberador que existe, porque te devuelve a ti mismo. Te permite recuperar tu poder personal, tu capacidad de elección consciente, tu autenticidad perdida.

Como terapeuta integral, mi rol no es decirte quién eres o quién deberías ser. Mi rol es acompañarte en el proceso de descubrir quién estás siendo en este momento, y facilitarte las herramientas para que puedas elegir conscientemente quién quieres llegar a ser.

Este camino del autoconocimiento que hemos explorado en este capítulo se convierte en la base sólida sobre la cual podemos construir herramientas específicas de transformación personal.

En el próximo capítulo profundizaremos en las técnicas y metodologías concretas que emergen naturalmente cuando el autoconocimiento se ha establecido como fundamento de nuestro crecimiento.

Porque una vez que nos conocemos profundamente, una vez que nos aceptamos tal como somos, podemos comenzar a elegir conscientemente quiénes queremos llegar a ser. Y es ahí donde la verdadera transformación se vuelve posible.

Capítulo 5: Herramientas de Transformación Personal

De la Consciencia a la Acción: El Paso Que Cambia Todo

El autoconocimiento es el fundamento, pero la transformación real ocurre cuando pasamos de la consciencia a la acción. Una vez que sabemos quiénes estamos siendo y hemos identificado lo que queremos cambiar, necesitamos herramientas específicas que nos permitan crear esa transformación de manera práctica y sostenible.

En mi experiencia como terapeuta integral, he desarrollado un enfoque único para la aplicación de herramientas de transformación: **no existe una receta universal, pero sí existen principios fundamentales que guían la elección y aplicación de cada técnica.**

Las herramientas de transformación no son solo técnicas que aplicamos en sesión; son recursos que el consultante debe poder integrar en su vida diaria. Porque **el cambio no se realiza solamente en la terapia, sino que es una tarea de hormiga que se realiza día a día.**

El Prerequisito Fundamental: El Estado Adulto

Antes de cualquier herramienta, antes de cualquier técnica, existe un requisito fundamental que determina el éxito de todo el proceso: **que el consultante esté en estado adulto.**

Como mencionamos en el capítulo anterior, trabajar desde los estados Padre (controlador, crítico) o Niño (reactivo, dependiente) limita severamente la capacidad de transformación.

Solo desde el estado Adulto podemos:

- Tomar responsabilidad consciente por nuestro proceso
- Evaluar opciones sin reactividad emocional
- Integrar aprendizajes de manera madura
- Comprometer nuestra energía en el cambio real

Desde el primer momento que el consultante llega a mi consulta, mi prioridad es asegurarme de que esté en estado adulto, y luego analizamos las herramientas necesarias y el orden para utilizarlas.

Identificando el Estado del Consultante

Durante la entrevista inicial, observo constantemente señales que me indican desde qué estado está operando:

Señales de Estado Padre:

- Críticas constantes hacia sí mismo o hacia otros
- Necesidad de controlar el proceso terapéutico
- Resistencia rígida a sugerencias
- Juicios severos sobre lo que está "bien" o "mal"

Señales de Estado Niño:

- Búsqueda de que yo resuelva sus problemas
- Reacciones emocionales desproporcionadas
- Victimización o culpabilización de otros
- Dependencia emocional del proceso

Señales de Estado Adulto:

- Curiosidad genuina sobre su proceso
- Disposición a explorar sin defensas rígidas
- Capacidad de observar patrones sin drama
- Responsabilidad personal por el cambio

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik

Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

Una vez establecido el estado adulto como base, podemos proceder con la evaluación específica de las necesidades del consultante.

El Proceso de Evaluación y Decisión Conjunta

Mi metodología se basa en un principio fundamental: **cada consultante es único, y el proceso de transformación debe diseñarse específicamente para él.**

La Entrevista Inicial: Mapeo del Territorio

Durante la entrevista inicial, enfocamos en tres elementos clave:

- 1. ¿Qué quiere trabajar?** - La demanda consciente del consultante
- 2. ¿Qué le está afectando en el momento presente?** - La urgencia emocional actual
- 3. ¿Cuál es el origen de esa situación?** - La raíz sistémica del conflicto

Una vez que tenemos este mapeo, **decidimos en conjunto por dónde comenzaremos a realizar cambios.** Al consultante se le explican todas las situaciones que hay que trabajar y cuáles son las herramientas disponibles para cada una.

La Decisión Colaborativa

Luego, **en conjunto decidimos cuál será el punto de partida de trabajo:** qué situación es la que más le está afectando y por ahí comenzamos, utilizando la técnica que sea necesaria para esa situación específica.

La Transparencia Como Base de Confianza

Uno de los pilares de mi trabajo es la transparencia total con el consultante. No trabajo desde el misterio terapéutico, sino desde la comprensión compartida. Le explico:

- Qué conflictos sistémicos he identificado
- Por qué sugiero determinadas técnicas
- Cómo cada metodología se relaciona con su situación específica
- Qué puede esperar de cada proceso

Siempre intento que el consultante comprenda más que la herramienta, el conflicto sistémico, o sea, el origen del problema.

Luego, con palabras sencillas, intento que comprenda el fundamento terapéutico del conflicto, no desde una base teórica, sino más bien desde una base práctica, tomando siempre su situación como ejemplo.

A través de años de observación, he identificado un patrón común que se presenta en la mayoría de los consultantes, independientemente de su problema específico.

El Punto de Convergencia: Desbloqueo Mental

Aunque cada consultante llega con limitaciones diversas, he observado que **todos convergen en un mismo punto: comenzar a desbloquear la mente**. Por eso, siempre utilizamos procesos verbales de desbloqueo mental como base del trabajo.

La mente es el centro de control de nuestra realidad. Mientras mantenemos patrones mentales rígidos, limitantes o reactivos, cualquier cambio será temporal o superficial.

El desbloqueo mental abre las puertas para que todas las demás herramientas puedan operar efectivamente.

Metodologías Básicas de Desbloqueo Mental

Barras de Access Consciousness: Para liberar puntos de vista fijos y abrir nuevas posibilidades de pensamiento.

Reset mental: Técnicas para "resetear" programaciones obsoletas que mantienen a la persona en patrones repetitivos.

PNL aplicada: Para reprogramar patrones de pensamiento y comportamiento específicos.

Reprogramación de creencias limitantes: Trabajo directo con las historias que nos contamos sobre nosotros mismos y nuestras posibilidades.

Entre todas las herramientas disponibles, hay una que considero la base de cualquier proceso de transformación genuino.

La Meditación: La Herramienta Fundamental

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

Una herramienta básica que considero fundamental es **la meditación**, que nos permite estar en el momento presente, en el aquí y en el ahora, liberándonos de tristezas profundas (posibles estados depresivos) y ansiedades constantes.

La meditación no es solo una técnica de relajación; es una práctica de autoobservación consciente que desarrolla:

Presencia: La capacidad de estar completamente en el momento actual

Autoobservación: La habilidad de observar pensamientos y emociones sin identificarse con ellos

Regulación emocional: El desarrollo de la capacidad de responder en lugar de reaccionar

Conexión interior: El acceso a la sabiduría y claridad internas

Tipos de Meditación Según Necesidades

Enseño diferentes tipos de meditación según las necesidades específicas de cada consultante:

- **Meditación de respiración consciente** para ansiedad
- **Meditación de body scan** para desconexión corporal
- **Meditación de observación de pensamientos** para mente hiperactiva
- **Meditación de gratitud** para estados depresivos
- **Meditación de conexión con el propósito** para sensación de vacío

Con la base del desbloqueo mental y la meditación establecida, podemos proceder a trabajar específicamente con cada uno de los cuatro cuerpos que conforman al ser humano.

Herramientas Específicas por Cuerpo

Metodologías para el Cuerpo Físico

Biodescodificación Para descifrar el mensaje emocional, mental o espiritual detrás de cada síntoma físico.

Ejemplo de aplicación: Una consultante llegó con migrañas recurrentes. A través de biodescodificación, identificamos que aparecían cuando tenía que tomar decisiones importantes sobre su carrera. Su cuerpo le estaba mostrando la resistencia mental a asumir responsabilidades adultas. Al trabajar la confianza en su capacidad de decisión, las migrañas desaparecieron.

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

Trabajo de respiración consciente Para liberar traumas almacenados en los tejidos y regular el sistema nervioso.

Ejemplo de aplicación: Un consultante con ataques de pánico aprendió técnicas específicas de respiración que podía usar en el momento del ataque. Practicamos la respiración 4-7-8 y la respiración abdominal profunda, lo que le devolvió el control sobre su sistema nervioso.

Técnicas de relajación corporal Para reconectar con las sensaciones corporales y liberar tensiones crónicas.

Ejemplo de aplicación: Una mujer que vivía con dolor de cuello crónico aprendió la técnica de relajación progresiva de Jacobson. Al identificar que su cuello se tensaba cada vez que tenía que "cargar" con problemas ajenos, pudo establecer límites sanos y el dolor disminuyó significativamente.

Movimiento terapéutico Yoga, danza o ejercicios específicos que permiten la expresión y liberación a través del cuerpo.

Metodologías para el Cuerpo Emocional

Bioneuroemoción Para identificar el origen de patrones emocionales repetitivos y su impacto en la biología.

Ejemplo de aplicación: Un consultante con depresión recurrente descubrió que sus episodios coincidían con fechas significativas relacionadas con la muerte de su padre. Al trabajar el duelo no resuelto a través de bioneuroemoción, pudo procesar la pérdida y los episodios depresivos cesaron.

Técnicas de expresión emocional Que permiten liberar emociones reprimidas de manera segura y constructiva.

Ejemplo de aplicación: Una mujer que había reprimido su rabia durante años aprendió a expresarla a través de escritura de cartas que luego quemaba, ejercicios de golpear almohadas, y gritos en lugares seguros. Esta liberación le permitió acceder también a emociones positivas que había bloqueado.

Terapias de duelo Para procesar pérdidas no elaboradas que mantienen a la persona emocionalmente estancada.

Trabajo con el niño interior Para sanar heridas emocionales de la infancia que siguen operando en el presente.

Metodologías para el Cuerpo Mental

Barras de Access Consciousness Para liberar patrones mentales limitantes y abrir nuevas posibilidades de pensamiento.

Ejemplo de aplicación: Una consultante que constantemente se sabotaba profesionalmente tenía la creencia "no merezco el éxito". Después de varias sesiones de Barras, pudo acceder a nuevas posibilidades de pensamiento y comenzó a tomar decisiones que apoyaban su crecimiento profesional.

Reset mental Técnicas específicas para resetear programaciones obsoletas.

Ejemplo de aplicación: Un hombre que repetía el patrón de elegir parejas indisponibles emocionalmente logró resetear la programación "el amor duele" que había adquirido observando la relación de sus padres. Aprendió a reprogramar esta creencia por "el amor nutre y hace crecer".

PNL (Programación Neurolingüística) Para reprogramar patrones de pensamiento y comportamiento.

Trabajo con creencias limitantes Identificación y transformación de las historias que limitan nuestro potencial.

Metodologías para el Cuerpo Espiritual

Constelaciones familiares Para reconectar con el propósito transpersonal y sanar patrones ancestrales.

Ejemplo de aplicación: Una consultante que no podía encontrar su vocación descubrió en constelaciones que estaba cargando la misión no cumplida de su abuela, quien había querido ser maestra pero tuvo que trabajar en el campo. Al honrar a su abuela y liberar esa carga transgeneracional, pudo conectar con su propia vocación como terapeuta.

Trabajo con registros akáshicos Para acceder a información del alma y el propósito de vida.

Técnicas de conexión energética Para limpiar y equilibrar el campo energético personal.

Rituales de honra ancestral Para integrar la sabiduría del linaje y sanar herencias transgeneracionales.

Para ilustrar cómo estas herramientas se aplican en la práctica real, permíteme compartir casos específicos que demuestran la efectividad de diferentes enfoques.

Casos de Transformación: Las Herramientas en Acción

Caso 1: El Dinero Como Espejo del Vínculo Materno

Un consultante llegó a trabajar los conflictos con el dinero. Manifestaba que no importaba cuántos trabajos tuviera o la cantidad de dinero que le ingresara mensualmente, siempre le faltaba dinero.

La Evaluación Inicial Durante la entrevista inicial, identifiqué varios patrones:

- Relación conflictiva con la abundancia
- Sensación de escasez constante independientemente de los ingresos
- Frustración y enojo hacia "el dinero" como entidad externa
- Patrón de responsabilizar al dinero de todos sus problemas

La Elección de Herramienta Comenzamos incluyendo **sesiones de constelaciones familiares**, con el fin de que comprendiera que "mamá me da el manejo del dinero". Si tengo un vínculo insano con mamá, tengo conflictos de dinero.

El Proceso de Descubrimiento Al comenzar a hacer sesiones y ejercicios sistémicos, identificó que frente a su madre siempre estaba en **estado del niño rebelde**: reclamando y responsabilizando a su madre de todo lo que sucedía.

Del mismo modo que reclamaba al dinero que nunca era suficiente y lo responsabilizaba de sus problemas, dado que siempre refería que "si tuviera el dinero necesario no tendría problemas".

El patrón era idéntico: la misma energía de reclamo, la misma postura de víctima, la misma transferencia de responsabilidad hacia algo externo.

La Transformación Sistémica Tras diversas sesiones, pudo sanar ese vínculo con su madre y no solo cambió la manera de relacionarse con ella, sino también con el dinero. Al sanar la relación con su madre, asumió responsabilidad adulta por su relación con la abundancia y transformó el reclamo en gratitud.

Caso 2: Biodescodificación y Liberación Emocional

Marta llegó con fibromialgia que había desarrollado después de un divorcio traumático. Los médicos no encontraban causa física específica y le habían sugerido terapia psicológica.

Identificación del Patrón A través de biodescodificación, identificamos que el dolor muscular generalizado representaba la "rigidez emocional" que había desarrollado para protegerse del dolor de la separación.

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

Combinación de Herramientas

- **Biodescodificación** para entender el mensaje del cuerpo
- **Técnicas de expresión emocional** para liberar la rabia y tristeza reprimidas
- **Relajación corporal** para reconectar con sensaciones placenteras
- **Meditación de autocompasión** para sanar la autocrítica

Resultado En tres meses, los dolores disminuyeron significativamente. Marta aprendió que su cuerpo había sido su aliado, no su enemigo, mostrándole que necesitaba procesar las emociones en lugar de reprimirlas.

Caso 3: Reset Mental y Nuevos Patrones

Carlos llegó con una historia de relaciones fallidas. A los 40 años, había tenido múltiples parejas pero ninguna relación duradera, y comenzaba a creer que "no estaba hecho para el amor".

Identificación del Patrón Mental Mediante PNL y técnicas de indagación, identificamos la creencia central: "Si me conocen realmente, me van a abandonar". Esta programación lo llevaba a sabotear las relaciones cuando empezaban a profundizarse.

Proceso de Reset

- **Identificación del origen** de la creencia (abandono paterno a los 7 años)
- **Reset mental** de la programación "soy abandonable"
- **Instalación de nueva creencia** "soy digno de amor tal como soy"
- **Práctica de vulnerabilidad** gradual en relaciones seguras

Resultado Carlos desarrolló la capacidad de mostrarse auténtico en las relaciones. Seis meses después inició una relación que ya lleva dos años, caracterizada por la honestidad emocional y la intimidad genuina.

Entre todas las herramientas que he desarrollado y refinado, hay una que considero la más importante y que es el fundamento de todas las demás.

La Herramienta Maestra: La Autoescucha

De todas las herramientas que he desarrollado, modificado y transmitido a mis consultantes, hay una que considero fundamental: **la autoescucha**.

La autoescucha es la capacidad de leerse entre líneas, de reconocer que hay mucho más allá de unas simples palabras dichas. Es desarrollar la sensibilidad para percibir:

Lo que realmente estoy sintiendo más allá de lo que creo que debería sentir

Los patrones que se repiten en mis pensamientos y comportamientos

Las necesidades auténticas que se esconden detrás de mis demandas superficiales

Los mensajes de mi cuerpo que indican desequilibrios o necesidades

Las resistencias internas que me indican dónde está el trabajo más importante

Desarrollando la Autoescucha: Pasos Prácticos

Pausas conscientes durante el día Momentos específicos donde me pregunto: "¿Qué estoy sintiendo realmente ahora?"

Observación sin juicio Aprender a percibir lo que está ocurriendo internamente sin inmediatamente etiquetarlo como "bueno" o "malo".

Conexión cuerpo-mente Prestar atención a las sensaciones físicas como información emocional y mental.

Escritura libre Permitir que emerjan pensamientos y sentimientos sin censura, para acceder a capas más profundas de la experiencia.

Meditación de autoobservación Prácticas específicas que desarrollan la capacidad de observar los propios procesos internos.

La Autoescucha en la Vida Cotidiana

La autoescucha se vuelve un estilo de vida cuando aprendemos a:

- Reconocer las señales tempranas de estrés o desequilibrio
- Identificar nuestras necesidades reales antes de que se conviertan en crisis
- Distinguir entre lo que queremos y lo que creemos que deberíamos querer
- Percibir cuándo estamos actuando desde patrones automáticos
- Conectar con nuestra sabiduría interior para tomar decisiones alineadas

La aplicación efectiva de estas herramientas requiere de un arte especial: saber cómo y cuándo combinarlas para crear procesos únicos para cada persona.

Combinación Fluida de Técnicas

No existe un protocolo específico para la combinación de técnicas. Las herramientas van surgiendo en base a lo que noto de la comodidad que siente el consultante para realizarlas.

Los Indicadores de Flujo

Evalúo constantemente el lenguaje verbal y físico del consultante:

Indicadores de Receptividad:

- Relajación corporal durante la explicación de la técnica
- Preguntas genuinas sobre el proceso
- Disposición a experimentar sin resistencia excesiva
- Conexión emocional con la herramienta propuesta

Indicadores de Resistencia:

- Tensión corporal o postura cerrada
- Preguntas que buscan desacreditar la técnica
- Excusas constantes sobre por qué no puede aplicarla
- Desconexión emocional o disociación

Ejemplo de Combinación Orgánica

Un consultante llega con ansiedad y problemas de pareja. Durante la sesión observo y adapto:

1. **Comenzamos con meditación** para estabilizar su sistema nervioso
2. **Identificamos el patrón mental** que genera la ansiedad (catastrofización)
3. **Aplicamos reset mental** para interrumpir el patrón automático
4. **Exploramos con constelaciones** el origen sistémico del patrón en su familia de origen
5. **Cerramos con biodescodificación** para entender cómo la ansiedad se manifiesta en su cuerpo
6. **Terminamos con escritura terapéutica** como herramienta para llevar a casa

La secuencia emerge orgánicamente basada en las respuestas del consultante y la información que va surgiendo durante la sesión.

La Adaptación Constante

En base a esta evaluación constante, voy ajustando y combinando las técnicas para crear un proceso fluido y orgánico. No fuerzo herramientas que no resuenan; en cambio, permito que el consultante me guíe hacia las modalidades que más le sirven en ese momento específico.

En mi experiencia, la resistencia más común no es hacia las técnicas específicas, sino hacia algo mucho más básico y fundamental.

Superando la Resistencia del Tiempo

No podría decir a ciencia cierta que hay una resistencia específica a ciertas técnicas, sino más bien **al tiempo que dedican los consultantes en el día a día a ellos mismos**. No es que las técnicas no funcionen, sino que el consultante no se da el tiempo para aplicarlas.

Esta es la resistencia más común y la más desafiante de trabajar, porque requiere un cambio fundamental en las prioridades y la relación que la persona tiene consigo misma.

Estrategias para Vencer la Resistencia del Tiempo

Empezar con micro-prácticas En lugar de sugerir 30 minutos de meditación diaria, comenzamos con 3 minutos.

Integración en rutinas existentes Asociar las herramientas con actividades que ya realizan diariamente.

Enfoque en beneficios inmediatos Mostrar cómo incluso pequeñas aplicaciones generan resultados perceptibles.

Flexibilidad en la aplicación Adaptar las herramientas para que puedan usarse en diferentes contextos y momentos.

Accountability amoroso Seguimiento del proceso sin juicio, con celebración de pequeños avances.

Ejemplo de Micro-Práctica

Una consultante que "no tenía tiempo para meditar" comenzó con:

- 3 respiraciones conscientes al despertar

- Una pausa de autoescucha antes de almorzar
- 2 minutos de gratitud antes de dormir

Estas micro-prácticas se fueron expandiendo naturalmente cuando ella experimentó los beneficios y quiso profundizar.

He aprendido que no todos los consultantes llegan con la misma disposición al cambio, y esto requiere enfoques diferenciados.

Adaptación Según Predisposición al Cambio

Adapto las técnicas más que según la personalidad del consultante, teniendo en cuenta **la predisposición al cambio**:

Consultantes Altamente Comprometidos

A consultantes que noto más comprometidos les pongo en práctica más técnicas para que el cambio sea rápido. Estos consultantes:

- Implementan las herramientas entre sesiones
- Hacen preguntas profundas sobre el proceso
- Toman responsabilidad activa por su transformación
- Están dispuestos a experimentar con múltiples enfoques

Estrategia: Intensidad y variedad de herramientas, procesos más profundos, mayor frecuencia de sesiones.

Ejemplo: Una consultante altamente comprometida trabajó simultáneamente con meditación diaria, biodescodificación, constelaciones familiares y reset mental. En tres meses logró transformaciones que normalmente toman un año.

Consultantes con Expectativas Pasivas

A consultantes que esperan que todo se resuelva solo, les dedico más tiempo para resetear sus mentes y hacerlos conscientes de que **el verdadero cambio depende de ellos**.

Estos consultantes:

- Buscan soluciones mágicas sin participación activa

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | [\(+549\) 11 2666 0823](tel:+5491126660823)

- Esperan que el terapeuta "los cure"
- Muestran resistencia a implementar herramientas
- Tienden a victimizarse o culpar a circunstancias externas

Estrategia: Enfoque en responsabilidad personal, herramientas simples pero consistentes, educación sobre cómo funciona la transformación real.

Ejemplo: Un consultante con expectativas pasivas comenzó solo con escritura de 5 minutos diarios. Cuando vio que sus insights provenían de su propio proceso de escritura, comenzó a tomar más responsabilidad y a implementar otras herramientas.

Mi trabajo no se limita a aplicar técnicas establecidas; constantemente estoy innovando y adaptando metodologías para servir mejor a mis consultantes.

Herramientas Modificadas: La Innovación Constante

He modificado muchas herramientas y técnicas preestablecidas, adaptándolas a la realidad específica de mis consultantes y a la comprensión que he desarrollado sobre los procesos de transformación.

Ejemplos de Modificaciones

Constelaciones familiares simplificadas Versiones que se pueden hacer de manera individual, sin necesidad de grupo.

Meditaciones activas Combinaciones de movimiento y contemplación para personas que no pueden estar quietas.

Biodescodificación conversacional Procesos de decodificación que se integran naturalmente en la conversación terapéutica.

Reset mental con anclajes corporales Técnicas que combinan reprogramación mental con sensaciones físicas para mayor efectividad.

Escritura terapéutica estructurada Formatos específicos de journaling que guían al consultante hacia insights profundos.

La Innovación Como Necesidad

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

Esta constante adaptación surge de la comprensión de que cada consultante es único y merece herramientas que resuenen específicamente con su forma particular de procesar y transformar.

No se trata de inventar por inventar, sino de honrar la individualidad de cada persona y encontrar los caminos más efectivos para su crecimiento específico.

La Integración Como Arte

El arte de la transformación personal no reside en la maestría de técnicas individuales, sino en la capacidad de integrarlas fluidamente para crear procesos únicos y efectivos para cada persona.

Cada consultante requiere su propia sinfonía de herramientas, su propio ritmo de aplicación, su propia secuencia de descubrimientos. Mi rol como terapeuta integral es ser como un director de orquesta que conoce todos los instrumentos pero sabe cuándo y cómo combinarlos para crear la música más hermosa y transformadora.

Los Principios de la Integración Efectiva

Flexibilidad sobre rigidez Estar dispuesta a cambiar de herramienta si el proceso lo requiere.

Profundidad sobre cantidad Mejor trabajar profundamente con pocas técnicas que superficialmente con muchas.

Timing perfecto Saber cuándo introducir cada herramienta para máxima receptividad.

Personalización constante Adaptar cada técnica a la realidad específica del consultante.

Seguimiento amoroso Acompañar la implementación sin imposición ni juicio.

La Magia de la Transformación

Cuando las herramientas se aplican desde este lugar de sensibilidad, respeto y adaptación constante, ocurre algo mágico: la persona no solo resuelve el problema específico que la trajo a consulta, sino que desarrolla una capacidad de autoconocimiento y autorregulación que le sirve para toda la vida.

Se convierte en su propio terapeuta, capaz de reconocer sus necesidades, aplicar las herramientas apropiadas, y continuar su proceso de crecimiento de manera autónoma.

En el próximo capítulo exploraremos cómo estas herramientas de transformación personal se potencian exponencialmente cuando se trabajan en el contexto de comunidad consciente.

Porque aunque la transformación es un proceso individual, se acelera y profundiza cuando ocurre en un entorno de apoyo mutuo, comprensión compartida y crecimiento colectivo.

Las herramientas que hemos explorado en este capítulo son semillas poderosas, pero como toda semilla, necesitan el suelo fértil de la comunidad para florecer en todo su potencial.

Capítulo 6: La Comunidad como Espacio de Crecimiento

"El crecimiento individual encuentra su máxima expresión en la comunidad consciente."

Un Encuentro que Cambió Mi Perspectiva

Durante mis primeros años como terapeuta, creía que mi desarrollo profesional dependía únicamente de acumular más formaciones y perfeccionar mis técnicas en soledad. Esta creencia cambió el día que una colega me invitó a un círculo informal de terapeutas.

Éramos seis personas con enfoques completamente diferentes: una trabajaba con biodescodificación, otro con constelaciones familiares, una más con terapia gestalt, y yo con mi combinación de técnicas integrativas. Al principio, mi ego estaba preparado para demostrar competencia y defender mis métodos.

Pero cuando la terapeuta más joven del grupo compartió que se sentía completamente bloqueada con una consultante, algo cambió. Su honestidad creó un espacio diferente. En lugar de competir, comenzamos a colaborar. En lugar de juzgar, empezamos a sostener.

Esa noche comprendí que el crecimiento terapéutico no es un viaje solitario. Es un proceso que se multiplica exponencialmente cuando se comparte con otros que caminan senderos similares.

Los Fundamentos de una Comunidad que Nutre

Las Cuatro Bases Esenciales

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

A través de años participando en y creando estos espacios, he identificado cuatro elementos que toda comunidad de crecimiento necesita:

1. Honestidad Protegida

En una comunidad real, podemos admitir nuestras limitaciones sin temor al juicio. Cuando un terapeuta puede decir "esta semana proyecté mi propio dolor en mi consultante", está creando espacio para que otros hagan lo mismo.

Esta honestidad requiere acuerdos claros de confidencialidad y apoyo mutuo. No se trata de confesar errores, sino de compartir la humanidad que todos llevamos.

2. Diversidad de Enfoques

Las mejores comunidades incluyen terapeutas con diferentes formaciones. He visto cómo la mezcla de alguien que trabaja con medicina energética, otro con psicoanálisis y una más con terapia corporal crea una riqueza de perspectivas que ninguno podría alcanzar solo.

Esta diversidad no genera confusión; genera síntesis. Cada enfoque aporta una pieza del rompecabezas humano.

3. Compromiso Mutuo

En una verdadera comunidad, cada miembro está comprometido no solo con su crecimiento, sino con el de todos los demás. Esto significa dar feedback honesto pero amoroso, sostener espacios difíciles y celebrar genuinamente los éxitos de otros.

4. Propósito Compartido

Las comunidades que generan verdadero crecimiento están unidas por algo más grande que la mejora profesional: la visión de contribuir a la evolución de la consciencia humana a través de su trabajo.

Los Regalos que Solo la Comunidad Puede Dar

El Espejo Múltiple

Una de las experiencias más poderosas es cómo la comunidad funciona como espejo multidimensional. Recuerdo cuando me di cuenta de que mi tendencia a "rescatar" consultantes también aparecía en cómo interactuaba con compañeros del círculo. Tres personas diferentes me reflejaron este patrón desde ángulos distintos. Lo que podría haber tardado años en descubrir solo, lo vi en semanas.

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

La Sanación por Contagio

He observado un fenómeno fascinante: cuando un miembro del grupo resuelve un tema profundo, otros que están listos para transformaciones similares often experimentan movimientos sincronizados.

En nuestro círculo, después de que una compañera sanó un tema con su madre, otros tres miembros comenzaron espontáneamente a trabajar relaciones maternas en las siguientes semanas. Es como si la sanación de uno abriera un campo de posibilidad para otros.

El Laboratorio Seguro

La comunidad también funciona como espacio donde experimentar nuevas técnicas en total seguridad. Tenemos "sesiones de laboratorio" donde alguien puede practicar una herramienta nueva y otros participan como consultantes voluntarios. Este espacio de experimentación mutua acelera nuestro desarrollo de maneras que los talleres tradicionales no logran.

Tipos de Comunidades que Funcionan

Círculos de Supervisión Entre Pares

Grupos de 6-8 terapeutas que se reúnen regularmente para supervisión mutua. Cada encuentro incluye:

- **Presentación de casos:** Un miembro comparte un caso desafiante
- **Reflexión colectiva:** El grupo ofrece perspectivas sin dar consejos directos
- **Exploración personal:** Se explora qué del caso toca temas de cada miembro
- **Práctica experiencial:** Ejercicios breves para explorar dinámicas específicas

Grupos de Desarrollo Personal

Espacios donde los terapeutas trabajamos en nuestro propio proceso. Aquí no se habla de consultantes; el foco está en el desarrollo personal de cada miembro. Incluyen meditaciones grupales, trabajo con sombra y sanación de heridas del sanador.

Comunidades de Estudio

Grupos que analizan casos complejos desde múltiples enfoques. Cada caso se estudia durante varias sesiones, aplicando diferentes técnicas. El objetivo no es encontrar "la" respuesta correcta, sino expandir las posibilidades.

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

Cómo Crear Tu Propia Comunidad: Pasos Prácticos

1. Clarifica Tu Intención

Pregúntate honestamente: ¿qué buscas? ¿Apoyo emocional? ¿Desarrollo técnico? ¿Crecimiento espiritual? Tu claridad atraerá a las personas adecuadas.

2. Comienza Pequeño

Es mejor empezar con 3-4 personas genuinamente comprometidas que con 10 parcialmente interesadas. Un núcleo sólido puede expandirse; un grupo grande y poco cohesionado se fragmenta.

3. Establece Acuerdos Claros

En la primera reunión, crea acuerdos grupales:

- Confidencialidad absoluta
- Puntualidad y compromiso
- Comunicación honesta pero compasiva
- Responsabilidad personal por el propio proceso
- Apoyo sin rescate

4. Crea Rituales Simples

Los rituales marcan la transición al espacio sagrado. Pueden ser una respiración grupal al inicio, un momento de gratitud al final. Lo importante es que separen el espacio cotidiano del espacio de crecimiento.

5. Rota el Liderazgo

Evita que una persona sea "el líder permanente". Rota quién facilita cada encuentro. Esto mantiene la horizontalidad y permite que diferentes estilos enriquezcan al grupo.

Navegando Desafíos Comunes

La Competencia Profesional

Es natural que surjan dinámicas competitivas. La clave está en abordarlas directamente cuando aparecen. En nuestro círculo, dos miembros estaban compitiendo por ser "la más experimentada". Al explorar esto abiertamente, descubrimos que ambas tenían heridas de invalidación de sus familias.

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

Al trabajar estos temas en grupo, no solo se resolvió la competencia, sino que ambas sanaron profundamente.

Los Triángulos de Drama

Pueden aparecer dinámicas de salvador-víctima-perseguidor. En comunidades terapéuticas esto es especialmente sutil porque estamos entrenados para "ayudar". La prevención está en mantener cada persona responsable de su proceso y evitar "arreglar" a otros.

La Evolución Natural

Los grupos cambian, y es importante permitir que esto suceda orgánicamente. Algunos miembros pueden irse cuando ya no están en resonancia, otros nuevos pueden unirse. Resistir estos cambios crea estancamiento.

Conectando la Comunidad con los Cuatro Cuerpos

Cuerpo Físico

- Presencia corporal en grupo
- Lectura de energías colectivas
- Ejercicios de respiración sincronizada
- Prácticas de grounding grupal

Cuerpo Emocional

- Contención emocional mutua
- Exploración de emociones grupales
- Sanación de heridas relacionales
- Desarrollo de inteligencia emocional colectiva

Cuerpo Mental

- Intercambio de conocimientos técnicos
- Análisis conjunto de casos
- Desarrollo de nuevas síntesis teóricas
- Aprendizaje colaborativo

Cuerpo Espiritual

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

- Meditaciones grupales
- Exploración de propósito compartido
- Conexión con la misión de servicio
- Rituales de sanación colectiva

La Sabiduría que Solo Emerge en Grupo

Cuando Uno Más Uno Suma Más que Dos

En comunidades maduras, el grupo desarrolla una inteligencia que trasciende las capacidades individuales. He visto casos donde, al trabajar un problema complejo, emergen insights que sorprenden incluso a los miembros más experimentados.

Es como si la consciencia colectiva accediera a una sabiduría más allá de cualquier conocimiento individual.

Internalizando el Grupo

Después de años en comunidad, algo notable sucede: internalizamos la sabiduría colectiva. En momentos desafiantes de la práctica individual, puedo invocar la perspectiva del grupo.

"¿Qué me diría María sobre este caso? ¿Cómo enfocaría Juan esta resistencia?" El grupo se convierte en un consejo interno disponible en cualquier momento.

Checklist Práctica para Tu Comunidad

Para Empezar:

- Define claramente tu intención
- Identifica 2-3 personas comprometidas
- Elige un lugar físico o virtual consistente
- Establece frecuencia regular (mensual mínimo)
- Crea acuerdos grupales escritos

Para Mantener:

- Rota el liderazgo cada 3-4 encuentros
- Incluye tiempo para check-in personal
- Dedicar espacio a casos prácticos

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

- Evalúa la dinámica grupal trimestralmente
- Celebra logros individuales y colectivos

Para Profundizar:

- Introduce prácticas meditativas
- Crea rituales de apertura y cierre
- Experimenta con diferentes formatos
- Invita facilitadores externos ocasionalmente
- Considera retiros intensivos anuales

Para Evolucionar:

- Permite entrada y salida orgánica de miembros
- Adapta el formato según las necesidades
- Mantén el propósito central claro
- Genera nuevos grupos cuando sea necesario
- Documenta aprendizajes y evolución

La Comunidad como Preparación para el Servicio

Entrenamiento Natural

La participación en comunidades conscientes es la mejor preparación para facilitar grupos terapéuticos. Las habilidades que desarrollamos -sostener tensiones grupales, leer dinámicas colectivas, facilitar sin controlar- se transfieren directamente a nuestro trabajo profesional.

Modelando Nuevas Posibilidades

En un mundo fragmentado, las comunidades conscientes de terapeutas se convierten en ejemplos vivos de lo que es posible cuando los seres humanos se relacionan desde la consciencia y el propósito compartido.

Somos modelos de que es posible crear relaciones que nutran en lugar de drenar, que eleven en lugar de disminuir, que sanen en lugar de herir.

Conclusión: La Tribu que Forma al Sanador

El proverbio africano dice que "se necesita una aldea para criar a un niño". Para formar un terapeuta integral, se necesita una tribu consciente.

En mis años de crecimiento comunitario, he aprendido que el desarrollo terapéutico no es un logro individual sino un proceso colectivo. Cada insight, cada habilidad, cada nivel de consciencia que he alcanzado, ha sido fertilizado por la presencia y sabiduría de mis compañeros de camino.

La comunidad no es un complemento opcional para el terapeuta integral; es el laboratorio donde se forja la verdadera maestría. Es el espejo que nos muestra lo que no podemos ver solos, el contenedor que nos sostiene cuando enfrentamos nuestros abismos, y el campo de práctica donde aprendemos a servir desde la humildad.

Como terapeutas integrales, nuestro trabajo trasciende sanar individuos; contribuimos a sanar el tejido social humano. Y eso comienza por tejer comunidades conscientes donde experimentamos y modelamos formas más evolucionadas de relacionarnos.

La invitación está abierta: encuentra tu tribu, crea tu círculo, construye tu comunidad. El mundo necesita terapeutas forjados en el fuego sagrado de la comunidad consciente.

Porque sanamos como sanamos: en relación, en comunidad, en el reconocimiento de nuestra humanidad compartida.

En el próximo capítulo exploraremos cómo esta base sólida de desarrollo personal y comunitario nos prepara para abordar la ética del terapeuta integral: no solo qué debemos hacer, sino quiénes debemos ser para servir desde la más alta integridad.

"La comunidad consciente es donde nace el terapeuta integral maduro."

Capítulo 7: Ética del Terapeuta Integral

"La ética no es una regla externa que seguimos, sino la expresión natural de quien hemos elegido ser. En la terapia integral, nuestros valores se convierten en el contenedor sagrado donde florece la transformación."

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

El Dilema de la Responsabilidad Expandida

Era una tarde lluviosa cuando recibí una llamada que pondría a prueba todo lo que creía saber sobre los límites éticos de mi práctica. Del otro lado de la línea, una voz temblorosa me contaba: "Mi esposo está teniendo una aventura. Lo descubrí en una sesión de constelaciones que hice con usted hace tres meses. Las imágenes que aparecieron... ahora sé que eran reales."

En ese momento, mi mente se fragmentó en múltiples preguntas: ¿Era mi responsabilidad haber preparado a esta consultante para lo que podría descubrir? ¿Debía haber establecido límites más claros? ¿Cómo se navega éticamente cuando las herramientas que utilizamos pueden revelar verdades para las cuales las personas no están necesariamente preparadas?

Esta llamada marcó un punto de inflexión en mi comprensión de lo que significa ser éticamente responsable como terapeuta integral. No se trataba solo de seguir un código de conducta establecido, sino de desarrollar una brújula moral interna que pudiera guiarme a través de territorios inexplorados.

Más Allá de los Códigos Tradicionales

Los Límites del Enfoque Convencional

La ética terapéutica tradicional, aunque necesaria, fue diseñada para un modelo de terapia que ya no describe completamente nuestro trabajo. Cuando trabajamos con dimensiones transgeneracionales, energéticas y transpersonales, nos encontramos navegando territorios donde los mapas éticos convencionales se vuelven insuficientes.

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | [\(+549\) 11 2666 0823](tel:+5491126660823)

El primer gran dilema ético que enfrentamos constantemente es algo que podría parecer simple, pero que constituye la base de todo el trabajo terapéutico: ¿Desde qué lugar interior llega la persona a la sesión?

El Dilema de los Roles: Cuando el Consultante No Llega Como Adulto

La Trampa de los Roles Inconscientes

Una de las situaciones más delicadas que enfrento como terapeuta es cuando la persona llega a la sesión habitando un rol que no le corresponde. No llega como el adulto capaz de observar su vida y tomar decisiones conscientes, sino que aparece desde el niño herido que busca ser rescatado, o desde el padre crítico que juzga y controla.

Estos roles no son caprichosos. Son estrategias de supervivencia que la psique desarrolló en algún momento. Pero cuando una persona llega a consulta desde ese lugar, la sesión terapéutica se vuelve prácticamente imposible de llevar a cabo.

¿Por qué? Porque desde el rol de niño, la persona espera que yo, como terapeuta, sea el padre o madre que resuelva sus problemas. Y desde el rol de padre crítico, la persona se posiciona por encima de su propia experiencia, juzgándose o juzgando a otros, imposibilitando cualquier contacto genuino con su vulnerabilidad.

El Equilibrio Entre la Empatía y la Responsabilidad Terapéutica

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | [\(+549\) 11 2666 0823](tel:+5491126660823)

Aquí surge el dilema ético fundamental: ¿Cómo mantener la empatía terapéutica genuina mientras establezco un límite claro sobre desde dónde puede realizarse el trabajo?

La empatía me permite comprender profundamente por qué la persona está en ese rol. Puedo ver el dolor, el miedo, la necesidad de protección. Y esa comprensión es esencial. Pero mi responsabilidad ética como terapeuta es no alimentar ese rol, sino hacer consciente a la persona que desde ese lugar, la transformación no es posible.

Es uno de los momentos más delicados de la práctica terapéutica: sostener al consultante con compasión mientras le señalo que necesita dar un paso hacia el adulto que puede observar, elegir y responsabilizarse.

En la práctica, esto implica:

- Nombrar con claridad y respeto desde qué rol está hablando la persona
- Explicar por qué es necesario el estado adulto para el trabajo terapéutico
- Ofrecer herramientas para facilitar ese tránsito (respiración, anclaje corporal, preguntas que inviten a la observación)
- Saber cuándo es necesario posponer una sesión si la persona no puede acceder a ese estado

El mensaje esencial es: "Te veo, comprendo tu dolor, y precisamente porque te respeto, no voy a trabajar contigo desde un lugar donde tú no estés presente como adulto capaz de sostener tu propia transformación."

La Responsabilidad Expandida: Entre Acompañar y Hacerse Cargo

El Rol del Terapeuta Integral: Facilitador, No Salvador

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

Cuando trabajamos con dimensiones transgeneracionales, energéticas y sistémicas, es fácil caer en la tentación de convertirnos en el "salvador" que explica todo el sufrimiento del consultante a través de las cargas ancestrales, los patrones familiares o las dinámicas sistémicas.

Y aquí reside otro dilema ético fundamental: ¿Dónde termina la influencia del sistema y dónde comienza la responsabilidad personal del consultante?

Mi rol como terapeuta es acompañar a la persona hacia una amplitud de visión. Esto significa mostrarle que todo lo que está viviendo puede ser visto desde múltiples perspectivas: como un "interesante punto de vista" que puede ser observado sin identificación absoluta.

El Arte de No Justificar

La tentación es grande: cuando vemos que alguien carga con patrones de generaciones, que repite dinámicas familiares no resueltas, que está bajo la influencia de lealtades invisibles... es casi automático querer "justificar" su comportamiento.

"Claro que actúas así, vienes de un linaje de mujeres abandonadas."

"Es natural que no puedas sostener el éxito, tu abuelo perdió todo en la guerra."

"Tu rabia es comprensible, tu padre también fue violento."

Pero aquí está el límite ético que no puedo cruzar: comprender el origen no significa eximir de responsabilidad.

Mi trabajo es llevar al consultante a que:

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | [\(+549\) 11 2666 0823](tel:+5491126660823)

1. Vea las influencias sistémicas que están actuando
2. Comprenda de dónde vienen ciertos patrones
3. Reconozca que, aún con todo eso, tiene el poder de elegir
4. Se haga cargo de sus acciones presentes, sin importar el pasado

El Desafío de Mantener Este Límite

Este es quizás uno de los límites más difíciles de establecer, porque solo puede sostenerse cuando el consultante está en su rol de adulto. Y como mencioné antes, la persona rara vez llega a sesión desde ese lugar.

Cuando alguien está en el rol de niño, escuchará la información transgeneracional como: "Entonces no es mi culpa, son mis ancestros."

Cuando alguien está en el rol de padre crítico, la usará para juzgarse más: "Debería poder superar esto, ya sé de dónde viene."

Solo desde el adulto puede integrarse la paradoja: "Vengo de donde vengo, cargo con lo que cargo, Y AÚN ASÍ, soy responsable de mis elecciones presentes."

Por eso, trabajar la ética de la responsabilidad expandida requiere primero trabajar el acceso al estado adulto. No podemos hablar de hacerse cargo si la persona no está habitando el lugar desde donde es posible hacerse cargo.

Ética en el Uso de Herramientas No Convencionales

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | [\(+549\) 11 2666 0823](tel:+5491126660823)

La Transparencia Como Fundamento

Cuando trabajo con herramientas como constelaciones familiares, regresiones, lectura energética, registros akáshicos o cualquier otro abordaje no convencional, mi protocolo ético comienza con un principio fundamental: transparencia absoluta.

Antes de aplicar cualquier herramienta, me tomo el tiempo de explicar:

- Cómo funciona la herramienta en términos comprensibles
- Qué puede esperarse de la experiencia
- Cuáles son los límites de lo que esa herramienta puede ofrecer
- Por qué considero que puede ser apropiada para su situación particular

La Co-Creación del Camino Terapéutico

No impongo la herramienta. La ofrezco como una posibilidad entre otras.

Este enfoque tiene varios propósitos éticos:

1. Devuelve el poder al consultante: No soy yo quien "sabe" qué necesita, sino que co-creamos el camino juntos

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | [\(+549\) 11 2666 0823](tel:+5491126660823)

2. Genera consentimiento informado real: La persona elige desde el conocimiento, no desde la fe ciega
3. Establece expectativas realistas: Al explicar los principios básicos, evito que se generen expectativas mágicas o fantasiosas
4. Construye alianza terapéutica: Cuando la persona elige conscientemente, se compromete de manera diferente con el proceso

El Protocolo de Elección Consciente

En la práctica, esto se ve así:

Evaluación conjunta: Exploro con el consultante qué está buscando en este momento de su proceso.

Presentación de opciones: Le presento dos o tres herramientas que podrían ser apropiadas, explicando brevemente cada una.

Profundización en las elegidas: Si alguna resuena con la persona, profundizo en su explicación.

Elección conjunta: Juntos decidimos cuál utilizar, asegurándonos de que la persona se siente cómoda y comprende lo que vamos a hacer.

Espacio para el no: Siempre dejo claro que puede cambiar de opinión en cualquier momento del proceso.

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | [\(+549\) 11 2666 0823](tel:+5491126660823)

Este protocolo no solo es éticamente sólido, sino que también hace el trabajo más efectivo. Cuando alguien elige conscientemente desde dónde desea explorar, su sistema está mucho más disponible para el proceso.

Cuando Es Necesario Decir "Hasta Aquí"

El Dilema de la Finalización Ética

Hay momentos en la práctica terapéutica que ponen a prueba nuestra honestidad profesional de la manera más profunda: cuando debemos reconocer que el proceso terapéutico necesita finalizar, no porque el consultante esté "curado", sino porque hemos llegado a un límite que no puede traspasarse dentro de esta relación terapéutica.

He tenido que finalizar procesos terapéuticos en varias ocasiones, y cada vez ha sido una decisión difícil pero éticamente necesaria.

Cuando Se Agotan las Herramientas

La primera señal clara es cuando, después de múltiples sesiones trabajando el mismo tema, me encuentro sin herramientas nuevas que ofrecer. Hemos utilizado todas las aproximaciones posibles: constelaciones, trabajo corporal, regresiones, reestructuración cognitiva, trabajo energético... y sin embargo, el consultante sigue habitando exactamente el mismo rol.

No se trata de que la persona no haya "mejorado" según algún estándar externo. Se trata de algo más fundamental: la persona no está disponible para el cambio desde el lugar donde está posicionada.

En estos casos, la pregunta ética no es "¿Qué más puedo hacer?" sino "¿Es ético continuar cobrando por sesiones que no están generando movimiento porque el consultante no puede acceder al lugar desde donde el movimiento es posible?"

Mi responsabilidad ética es reconocer ese límite y nombrarlo con claridad: "He notado que hemos explorado este tema desde muchos ángulos, hemos usado diversas herramientas, y sin embargo nos encontramos volviendo al mismo lugar. Esto me indica que algo más profundo necesita moverse primero, algo que quizás requiere otro tipo de acompañamiento o que necesita su propio tiempo para madurar."

La Trampa de la Dependencia

La segunda situación que requiere finalización es cuando se ha generado dependencia del lado del consultante.

Esto es particularmente sutil porque puede disfrazarse de "buen vínculo terapéutico" o "confianza profunda". Pero hay una diferencia clara: cuando el consultante comienza a confundir mi rol de terapeuta con el de amigo, cuando busca en mí la compañía, la aprobación o el sostén emocional que debería estar construyendo en su vida cotidiana, el trabajo terapéutico se vuelve imposible.

¿Por qué? Porque desde la dependencia, la persona no está en su adulto. Está en el niño que necesita al padre/madre terapeuta. Y desde ahí, cada "avance" que hagamos en sesión será en realidad un refuerzo de esa dependencia.

La señal de alarma es clara:

- El consultante expresa que "solo conmigo se siente entendido"
- Busca extender las sesiones o aumentar su frecuencia sin necesidad terapéutica clara

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

- Comparte detalles de su vida buscando mi aprobación más que mi facilitación
- Se resiste a poner en práctica lo trabajado porque "funciona mejor cuando lo hacemos juntos"

En estos casos, continuar la terapia sería alimentar precisamente aquello que la persona necesita sanar: su capacidad de sostenerse a sí misma.

La finalización en estos casos es en sí misma terapéutica. Es el mensaje más potente que puedo darle: "Confío en que puedes continuar sin mí. De hecho, necesitas hacerlo."

El Autocuidado Como Imperativo Ético

Cuando El Tema Del Consultante Hace Eco en Mí

Existe un tema del que rara vez se habla abiertamente en la formación terapéutica, pero que es fundamental para la ética profesional: ¿Qué hacemos cuando el tema del consultante resuena con algo no resuelto en nuestra propia historia?

La respuesta tradicional sería: "Un terapeuta bien formado ha trabajado sus propios temas." Pero la verdad es más compleja y más humana. Nunca terminamos de sanar completamente. Siempre hay capas más profundas, nuevas dimensiones que se revelan, aspectos que creíamos integrados y que vuelven a emerger ante ciertos estímulos.

Mi protocolo ético personal es muy claro en este punto: estoy permanentemente atenta a si las problemáticas del consultante se reflejan en mi vida personal.

Las Señales de Alerta

¿Cómo sé que un tema me está haciendo eco?

- Cuando pienso en el caso del consultante fuera del horario de sesión, no desde la reflexión profesional sino desde la identificación personal
- Cuando sus conflictos empiezan a resonar con mis propias dinámicas relacionales
- Cuando siento que "entiendo demasiado bien" lo que le pasa, no desde la empatía profesional sino desde el "a mí también me pasa"
- Cuando me descubro más emocional de lo habitual al trabajar con esa persona
- Cuando el tema comienza a tornarse personal, perdiendo la distancia terapéutica necesaria

El Protocolo de Honestidad Radical

Cuando noto alguna de estas señales, mi respuesta es inmediata y no negociable:

1. Suspendo la terapia con ese consultante
2. Le aconsejo buscar otro terapeuta, explicando con honestidad (dentro de los límites apropiados) que he identificado que su tema resuena con algo personal que necesito trabajar
3. Por mi parte, comienzo inmediatamente a trabajar ese tema con mi propio terapeuta o supervisor

Esta decisión no es una debilidad profesional. Es integridad ética.

Porque si hay algo de ese tema que aún hace eco en mi historia personal, no puedo estar completamente disponible para facilitar el proceso del otro. Mi propio material no resuelto se interpondrá, sutilmente, en el trabajo.

Además, hay un regalo oculto en esta situación: el consultante me está mostrando un espejo. Su proceso está revelando algo mío que necesita atención. Agradezco ese espejo y lo honro trabajándolo.

Este es uno de los aspectos más hermosos y humildes del trabajo terapéutico integral: nunca dejamos de ser aprendices de nuestra propia sanación.

Los Límites del Encuadre: La Firmeza Como Forma de Respeto

Cuando El Consultante Traspasa Los Límites

El encuadre terapéutico no es una serie de reglas arbitrarias. Es el contenedor sagrado donde puede ocurrir la transformación. Y ese contenedor necesita límites claros para mantener su función.

Uno de los límites que más frecuentemente intenta traspasarse es el del contacto fuera de sesión: mensajes, llamadas, consultas urgentes, solicitudes de "solo cinco minutos para preguntarte algo".

En este punto, mi postura es muy clara: soy estricta con el mantenimiento del encuadre.

Por Qué La Firmeza Es Amor

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | [\(+549\) 11 2666 0823](tel:+5491126660823)

Cuando un consultante envía mensajes fuera del horario de terapia, lo que está diciendo (sin saberlo) es: "No puedo sostenerme entre sesiones. Necesito que tú me sostengas."

Si respondo a esos mensajes, estoy reforzando varios mensajes problemáticos:

1. "No confío en tu capacidad de sostenerte" - Le digo con mis actos que tiene razón en no confiar en sí mismo
2. "Los límites son negociables" - Le enseño que las estructuras pueden violarse si hay suficiente necesidad
3. "Soy responsable de tu bienestar 24/7" - Fomento la dependencia en lugar de la autonomía

Por eso, cuando el consultante se extralimita, mi respuesta es clara:

- Dejo de responder los mensajes que están fuera del encuadre

- O bien utilizo respuestas que redirigen: "Te escucho. Podemos abordar esto en nuestra próxima sesión el [fecha]"

- Si es persistente, lo abordo directamente en la siguiente sesión: "He notado que has estado enviando mensajes entre sesiones. Hablemos sobre qué está pasando que necesitas ese contacto adicional."

La Honestidad Sobre Mis Estrategias

Seré completamente honesta: a veces utilizo excusas como "la falta de tiempo" para no responder. No siempre digo la verdad completa de que "no respondo porque es un límite terapéutico necesario."

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | [\(+549\) 11 2666 0823](tel:+5491126660823)

¿Es esto ético?

He reflexionado mucho sobre esto. Y he llegado a la conclusión de que el límite en sí mismo es ético, y a veces la forma de sostenerlo necesita adaptarse a cada persona.

Con algunos consultantes, puedo ser directa: "No respondo mensajes entre sesiones porque es importante que desarrolles la capacidad de sostenerte."

Con otros, especialmente aquellos que están muy vulnerables o que tienen historial de abandono, una explicación así puede sentirse como rechazo y generar más crisis. En esos casos, una excusa gentil ("Estoy muy ocupada") mantiene el límite sin generar un daño adicional.

Lo importante no es la forma, sino la función: el límite se mantiene.

Y con el tiempo, cuando el consultante está en un lugar más sólido, puedo abordar directamente qué significaba ese límite y por qué era necesario.

La Paradoja del Límite Amoroso

Hay algo profundamente amoroso en mantener límites firmes. Le estoy diciendo al consultante:

"Confío en que puedes sostenerte entre nuestros encuentros. Confío en que tienes recursos internos. Confío en que el trabajo que hacemos en sesión es suficiente para que continúes creciendo en tu vida cotidiana."

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | [\(+549\) 11 2666 0823](tel:+5491126660823)

El límite es, en sí mismo, un voto de confianza.

Confidencialidad en Espacios Sistémicos: La Paradoja del Secreto Compartido

Cuando Los Mundos Se Cruzan

Uno de los dilemas éticos más delicados surge cuando trabajo con múltiples miembros de un mismo sistema familiar, o cuando alguien desea asistir a una sesión grupal (como una constelación) con familiares o amigos que están involucrados en el tema que quiere trabajar.

Mi posición inicial es clara: aconsejo NO concurrir a sesiones grupales con miembros de la familia o amigos si el tema que van a trabajar los incluye.

¿Por qué? Porque la confidencialidad se vuelve imposible de mantener, y lo que es peor, se genera un campo de autocensura inconsciente. La persona no puede permitirse la libertad total de expresar, sentir y explorar cuando los protagonistas de su historia están presentes como testigos.

Cuando El Consultante Decide Continuar De Todos Modos

Sin embargo, respeto la autonomía del consultante. Si después de mi advertencia decide de todos modos concurrir con sus familiares o amigos, mi responsabilidad ética es dejar en claro las consecuencias probables.

Lo que les explico:

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | [\(+549\) 11 2666 0823](tel:+5491126660823)

"Si decidís continuar con esta configuración, es muy probable que emerjan temas sensibles. Y cuando eso suceda, puede aparecer el sentimiento de culpa por hacer mención o dejar ver tus sentimientos personales, especialmente si implican depositar responsabilidad en el otro que está presente."

"Puede volverse más difícil de abordar porque una parte de ti estará monitoreando cómo reacciona la otra persona, en lugar de estar completamente presente en tu propio proceso."

La Confianza en el Orden Mayor

Y aquí entra una dimensión más profunda de la ética integral: también se trata de comprender que por algo suceden las cosas.

Si después de mi advertencia clara, el consultante insiste en que su familiar o amigo esté presente, puede ser que existe una necesidad sistémica de que esa otra persona vivencie el conflicto mostrado.

Quizás es el momento en que algo necesita ser visto y nombrado en presencia del otro. Quizás es parte del proceso de sanación colectiva que esa persona escuche lo que no ha podido escucharse en el contexto cotidiano.

Mi ética, entonces, no es imponer mi visión de lo que "debería" suceder, sino:

1. Advertir claramente de los riesgos
2. Respetar la decisión del consultante

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | [\(+549\) 11 2666 0823](tel:+5491126660823)

3. Confiar en la sabiduría del sistema - si algo se presenta de esta manera, hay una razón
4. Sostener el espacio para que lo que necesite revelarse pueda hacerlo

Esta es una de las diferencias entre la ética normativa tradicional y la ética integral: reconozco que hay un orden más grande operando, y a veces mi trabajo no es prevenir sino facilitar lo que está queriendo emerger.

Información Perturbadora: La Fenomenología Como Ancla Ética

Cuando Emergen Las Sombras

En sesiones profundas, especialmente en trabajo transgeneracional o regresivo, es inevitable que emerja información perturbadora: abusos, violencia, traumas severos, dinámicas familiares oscuras.

Aquí es donde la postura fenomenológica se vuelve indispensable, no solo como técnica sino como imperativo ético.

Observar El Fenómeno Como Tal

La fenomenología me enseña a observar lo que se presenta, tal como se presenta, sin interpretarlo desde mi marco personal de valores.

Esto NO significa ser indiferente o fría. Significa:

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | [\(+549\) 11 2666 0823](tel:+5491126660823)

Mantener la empatía sobre la emocionalidad del consultante: Puedo ver su dolor, su confusión, su rabia. Puedo sostener ese espacio emocional con compasión genuina.

Sin juzgar a los "interpretados" desde lo personal: El padre abusador, la madre negligente, el hermano violento... son fenómenos dentro de un sistema. No son personajes en una historia moral que yo deba juzgar como "buenos" o "malos".

El Desafío de Mantener Esta Postura

Esta es quizás una de las posturas más difíciles de sostener, porque va contra nuestros condicionamientos humanos naturales. Cuando escuchamos historias de abuso, nuestra respuesta instintiva es indignarnos, tomar partido, señalar al "culpable".

Pero si lo hago, pierdo mi capacidad de ser terapeuta.

Si juzgo al padre abusador como un monstruo, no puedo ver las dinámicas sistémicas que lo llevaron a ese lugar. No puedo facilitar que el consultante vea a esa persona en su humanidad completa (lo cual no significa justificarlo, sino contextualizarlo).

Si me identifico demasiado con la victimización del consultante, refuerzo su posición de víctima en lugar de ayudarlo a recuperar su poder.

Mi trabajo ético es observar:

- ¿Qué está mostrándose?

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | [\(+549\) 11 2666 0823](tel:+5491126660823)

- ¿Qué función cumplió esto en el sistema?
- ¿Qué está listo para transformarse ahora?
- ¿Cómo puede el consultante integrar esta información sin quedar atrapado en ella?

La Distinción Entre Empatía y Confusión Emocional

Puedo ser profundamente empática con el dolor del consultante sin confundir su experiencia emocional con la verdad absoluta de los hechos.

Sus emociones son reales y válidas. Y también son su interpretación del fenómeno, filtrada a través de su historia, su edad en el momento del evento, su posición en el sistema.

Mi ética me pide sostener ambas verdades simultáneamente:

- "Tu dolor es real y lo honro"
- "Y hay otras perspectivas posibles de este mismo evento"

Formación Continua: La Humildad Como Ética Profesional

El Compromiso Con El Aprendizaje Permanente

Una dimensión ética que a menudo se subestima es la responsabilidad de mantenerse actualizada en las últimas tendencias, investigaciones y desarrollos en el campo terapéutico.

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | [\(+549\) 11 2666 0823](tel:+5491126660823)

No puedo quedarme estancada en lo que aprendí hace años. El campo de la terapia integral está en constante evolución: nuevas técnicas, nuevas comprensiones sobre trauma, neurociencia aplicada, abordajes somáticos, herramientas transpersonales...

Mi compromiso ético personal es buscar constantemente nuevos conocimientos que puedan aportar valor a mi rol como terapeuta y, por ende, ser de utilidad genuina para mis consultantes.

¿Cuándo Incorporar Algo Nuevo?

Aquí surge una pregunta ética importante: ¿Cuándo sé que estoy lista para aplicar una herramienta nueva?

Mi criterio es:

1. **Formación suficiente:** He estudiado la técnica con alguien calificado, no solo leí sobre ella
2. **Experimentación personal:** La he vivenciado en mí misma antes de ofrecerla a otros
3. **Práctica supervisada:** Si es posible, las primeras aplicaciones son con supervisión o retroalimentación
4. **Honestidad sobre mi nivel:** Si estoy incorporando algo nuevo, lo menciono al consultante: "Estoy integrando esta herramienta a mi práctica. Me parece muy apropiada para tu proceso. ¿Te interesa explorarla juntos?"

La Supervisión Como Salvaguarda

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | [\(+549\) 11 2666 0823](tel:+5491126660823)

La supervisión regular es para mí un imperativo ético.

Necesito un espacio donde yo también pueda ser vista, donde mis puntos ciegos puedan ser señalados, donde pueda procesar los casos complejos sin violar la confidencialidad de mis consultantes.

La supervisión me recuerda que:

- No lo sé todo
- Puedo estar en mi propio punto ciego
- Necesito ser sostenida para sostener a otros

Integración: Los Cinco Pilares de la Ética Integral

A lo largo de este capítulo hemos explorado múltiples dimensiones de la práctica ética en terapia integral. Permíteme sintetizar lo esencial en cinco pilares fundamentales:

****Pilar 1: El Estado Adulto****

La ética comienza con reconocer desde qué lugar interior operamos nosotros y desde dónde opera el consultante. Sin el estado adulto presente, no hay trabajo terapéutico posible, solo repetición de dinámicas infantiles.

****Pilar 2: La Responsabilidad Sin Justificación****

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

Acompañamos al consultante a ver las influencias sistémicas, transgeneracionales y contextuales que operan en su vida, Y simultáneamente a reconocer su capacidad de elegir en el presente.

****Pilar 3: La Transparencia y el Consentimiento****

No imponemos herramientas. Las explicamos, las ofrecemos, y co-creamos el camino terapéutico desde el respeto a la autonomía del consultante.

****Pilar 4: El Límite Amoroso****

Los límites no son restricciones punitivas. Son el contenedor que permite la transformación. Sostenerlos firmemente es una forma de amor y confianza.

****Pilar 5: La Fenomenología Compasiva****

Observamos lo que se presenta sin juzgarlo desde nuestro marco personal de valores, manteniendo simultáneamente una profunda empatía con la experiencia emocional del consultante.

Ejercicios Prácticos Para Terapeutas

Ejercicio 1: Evaluación del Estado de Presencia

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | [\(+549\) 11 2666 0823](tel:+5491126660823)

Antes de cada sesión, pregúntate:

- ¿Desde qué lugar interior estoy operando hoy? ¿Adulto, niño o padre?
- ¿Hay algo personal que necesito dejar fuera de la sala para estar presente?
- ¿Estoy disponible para sostener el proceso de otro, o necesito mi propio sostén primero?

Ejercicio 2: Mapeo de Resonancias

Al finalizar la semana, revisa todos tus casos:

- ¿Qué temas aparecieron repetidamente?
- ¿Hubo algún consultante o tema que me "persiguió" emocionalmente?
- ¿Qué de eso me está mostrando un espejo personal que necesito trabajar?

Ejercicio 3: Auditoría de Límites

Revisa honestamente:

- ¿Respondí mensajes fuera de horario esta semana? ¿Por qué?
- ¿Extendí alguna sesión más de lo acordado? ¿Qué estaba evitando al no poner límite?
- ¿Hay algún consultante con quien siento que los límites están difusos?

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | [\(+549\) 11 2666 0823](tel:+5491126660823)

Ejercicio 4: Práctica de Fenomenología

Toma un caso que te haya generado juicio moral:

- Escribe la historia desde tu perspectiva emocional
 - Ahora escríbela como pura descripción fenomenológica, sin adjetivos valorativos
 - ¿Qué nueva comprensión emerge cuando retiras el juicio?
-

Preguntas de Auto-Evaluación Ética

Sobre Mi Práctica:

1. ¿Mantengo supervisión regular o espacios de revisión de mi práctica?
2. ¿Cuándo fue la última vez que actualicé mi formación?
3. ¿Tengo claros mis límites de competencia y los comunico honestamente?

Sobre Mis Consultantes:

4. ¿Hay algún consultante con quien siento que estoy más involucrada emocionalmente de lo apropiado?
5. ¿He finalizado procesos cuando es éticamente necesario, o los sostengo por necesidad económica?

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | [\(+549\) 11 2666 0823](tel:+5491126660823)

6. ¿Estoy facilitando autonomía o generando dependencia?

Sobre Mí Misma:

7. ¿Qué temas de mis consultantes me hacen eco y necesito trabajar?

8. ¿Estoy cuidando mi propia energía y límites, o me estoy agotando?

9. ¿Desde qué motivación profunda hago este trabajo? ¿Servicio genuino o necesidad de ser necesitada?

Sobre Mi Enfoque:

10. ¿Mantengo la postura fenomenológica o me deslizo hacia el juicio?

11. ¿Respeto la autonomía del consultante o tiendo a "saber mejor" lo que necesita?

12. ¿Soy transparente sobre mis herramientas y sus limitaciones?

Reflexión Final: La Ética Como Práctica Viva

La ética del terapeuta integral no es un conjunto de reglas que aplicamos mecánicamente. Es una práctica viva de honestidad, humildad y responsabilidad que se cultiva día a día.

No se trata de ser perfectos. Se trata de estar dispuestos a vernos honestamente, a reconocer nuestros límites, a pedir ayuda cuando la necesitamos, y a poner el bienestar del consultante por encima de nuestro ego profesional.

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | [\(+549\) 11 2666 0823](tel:+5491126660823)

La pregunta ética fundamental no es: "¿Estoy haciendo todo correctamente según el manual?"

Sino: "¿Estoy siendo honesta conmigo misma sobre lo que está sucediendo aquí? ¿Estoy actuando desde la integridad o desde el miedo, la necesidad o el ego?"

Cuando nos hacemos esa pregunta constantemente y respondemos desde la verdad, la ética deja de ser una imposición externa y se convierte en la expresión natural de quiénes hemos elegido ser.

Y esa, quizás, es la práctica más profunda de todas.

La llamada de aquella tarde lluviosa me enseñó algo esencial: no se trata de tener todas las respuestas. Se trata de mantener la pregunta viva, de seguir reflexionando, de permitir que cada desafío ético nos transforme en terapeutas más conscientes, más humildes, más íntegros.

Porque al final, la ética no es algo que "aplicamos" a nuestro trabajo. Es lo que somos cuando nadie está mirando. Es la calidad de nuestra presencia cuando estamos a solas con nuestra conciencia. Es el compromiso silencioso que renovamos cada día al elegir este camino de servicio.

Capítulo 8: Técnicas de Acompañamiento

"Las técnicas son los puentes que construimos entre el dolor y la transformación. Pero el verdadero arte no está en conocerlas todas, sino en saber cuál tender en cada momento."

Cuando el Dinero Muestra la Espalda de la Madre

Llegó a mi consulta por recomendación de su pareja. Ella, preocupada por la relación conflictiva que él tenía con el dinero, le había sugerido que probara una sesión conmigo. Él aceptó, aunque con

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

cierto escepticismo visible en su postura: brazos cruzados, mirada cautelosa, como quien entra a un territorio desconocido sin estar completamente seguro de querer estar ahí.

"No sé exactamente qué estoy haciendo aquí," comenzó, con una sonrisa incómoda. "Mi pareja dice que tengo problemas con el dinero. Y supongo que tiene razón. Nunca me alcanza, siempre tengo deudas, y cuando empiezo a ganar más... de alguna manera se escapa. Como si el dinero me diera la espalda."

Esa última frase quedó suspendida en el aire. "El dinero me da la espalda."

Lo anoté en mi libreta mientras seguía escuchando.

Durante los primeros veinte minutos, me dediqué simplemente a crear ese espacio de confianza donde pudiera sentir que podía decir cualquier cosa sin ser juzgado u observado como un caso a resolver. Le hice preguntas abiertas, asentí, validé su experiencia.

Y mientras él hablaba sobre números, facturas y cuentas bancarias, yo tomaba nota de algo completamente diferente: las palabras que elegía, las emociones que aparecían en su voz, los momentos donde su cuerpo se tensaba.

"El dinero me da la espalda." Esa frase volvió a aparecer tres veces más durante su relato.

Cuando terminó de hablar, hice una pausa. Revisé mentalmente mis notas. Y entonces pregunté algo que, en apariencia, no tenía nada que ver con el dinero:

"¿Cómo era tu relación con tu madre?"

Su rostro cambió completamente. Los brazos se descruzaron. Los ojos se humedecieron.

"Mi madre..." comenzó, y la voz se le quebró. "Mi madre tenía problemas psicológicos. Toda mi infancia, yo tuve que cuidarla. Yo era el adulto. Ella era como una niña a la que había que sostener. Y yo... yo nunca sentí que ella me viera realmente."

Las lágrimas comenzaron a caer. "Ella siempre me dio la espalda," dijo, usando exactamente las mismas palabras que había usado para el dinero. "Y hoy, el dinero hace lo mismo."

En ese momento, algo se abrió. El problema ya no era el dinero. Nunca lo había sido. El dinero era simplemente el eco de una herida mucho más antigua: un niño que tuvo que ocupar un rol que no le correspondía, que nunca fue visto por quien más necesitaba ser visto, y que ahora, en su vida adulta, repetía ese patrón de "dar la espalda" a través de sus finanzas.

Salió de esa sesión transformado. No porque yo tuviera una técnica mágica para resolver problemas de dinero, sino porque la escucha profunda y la conexión sistémica le permitieron ver lo que nunca había podido ver por sí mismo.

Esa sesión me enseñó algo fundamental sobre las técnicas de acompañamiento: **no importa cuántas herramientas conozcas si no sabes primero cómo escuchar lo que se está diciendo detrás de lo que se está diciendo.**

El Arte de la Escucha Profunda: Antes de Toda Técnica

El Espacio de Confianza Como Primer Acto Terapéutico

Todas mis sesiones comienzan de la misma manera, sin importar qué técnica vaya a utilizar después. Comienzan con el establecimiento de lo que en terapia llamamos "rapport", pero que en esencia es algo mucho más simple y profundo: crear un espacio de confianza genuina.

Este espacio tiene características específicas:

Es un lugar sin juicio. El consultante puede decir lo que sea, expresar lo que sea, sin temor a ser evaluado, criticado o catalogado.

Es un lugar sin prisa. No hay agenda oculta, no hay un checklist que completar. Hay tiempo para lo que necesite emerger.

Es un lugar de presencia plena. Mi atención está completamente con esa persona, no dispersa en lo que viene después o en el consultante anterior.

Es un lugar de seguridad emocional. Cualquier emoción que aparezca será recibida con respeto y cuidado.

Este espacio no se crea con técnicas sofisticadas. Se crea con presencia, autenticidad y la capacidad de ver a la persona frente a mí como un ser humano completo, no como un "caso" a resolver.

La Escucha Activa: El Mapa Se Revela en el Diálogo

Mientras el consultante habla, yo estoy en un estado de escucha activa profunda. Esto significa varias cosas simultáneamente:

Escucho las palabras: ¿Qué dice literalmente? ¿Qué temas menciona? ¿Qué personajes aparecen en su narrativa?

Escucho las emociones: ¿Qué siente mientras habla? ¿Dónde hay carga emocional? ¿Qué lo conmueve?

Escucho el cuerpo: ¿Cómo se mueve mientras habla? ¿Dónde hay tensión? ¿Qué gestos se repiten?

Escucho las repeticiones: ¿Qué frases vuelven a aparecer? ¿Qué palabras usa una y otra vez? Como aquella frase "el dinero me da la espalda" que se repitió cuatro veces.

Escucho los silencios: ¿Qué temas evita? ¿Dónde hay vacíos en su relato? ¿Qué no está siendo dicho?

Y mientras escucho todo esto, tomo notas. No de todo, sino de aquello que resuena como relevante: las frases clave, las conexiones que empiezan a aparecer, las preguntas que surgen en mí.

El Proceso Dinámico: Cada Consultante Es Único

Aquí está algo fundamental que he aprendido en años de práctica: no hay un paso a paso exacto. No hay un protocolo rígido que seguir. No hay una fórmula que aplicar de la misma manera con todos.

Cada consultante es único. Cada historia es diferente. Cada sistema tiene su propia configuración. Y por lo tanto, cada sesión requiere un abordaje que se adapte a esa singularidad.

Después de la escucha inicial, comienzo a tomar lo más importante de lo que ha compartido y empiezo a explicar desde la visión de las diferentes terapias cada tema que ha emergido.

No impongo una sola interpretación. Ofrezco múltiples perspectivas:

"Desde la biodescodificación, esto que me contás sobre tus dolores de espalda podría estar conectado con..."

"Si lo miramos desde las constelaciones sistémicas, este patrón de abandono que mencionás puede tener raíces en..."

"Desde el pensamiento psicológico, lo que estás describiendo se parece a..."

Y entonces, en ese diálogo, observo qué resuena. ¿Qué perspectiva hace que sus ojos se iluminen? ¿Qué explicación genera un "¡Sí, exacto!" en su cuerpo? Esa resonancia me indica qué técnica será más apropiada para trabajar en profundidad.

Las Cinco Dimensiones del Acompañamiento Integral

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

A lo largo de mi práctica, he identificado cinco grandes familias de técnicas que conforman mi caja de herramientas como terapeuta integral. Cada una accede a la sanación desde una puerta diferente, y todas se complementan entre sí.

Dimensión 1: Constelaciones Sistémicas - Ver Lo Invisible

Las constelaciones sistémicas son, quizás, la herramienta más potente que tengo para hacer visible lo que está operando de manera invisible en el sistema familiar del consultante.

¿Qué Son las Constelaciones?

Son una metodología creada por Bert Hellinger que parte de una premisa fundamental: pertenecemos a sistemas familiares que tienen una memoria colectiva. Esa memoria influye en nuestras vidas de maneras que generalmente no somos conscientes.

Las constelaciones permiten representar ese sistema en el espacio, haciendo visible las dinámicas ocultas.

Cuándo Uso Constelaciones:

- Cuando el consultante menciona patrones que se repiten generación tras generación
- Cuando hay conflictos relacionales que no logran resolverse con las herramientas habituales
- Cuando aparecen lealtades invisibles (por ejemplo, alguien que no puede ser exitoso porque traiciona inconscientemente al padre que fracasó)
- Cuando hay eventos traumáticos en el sistema familiar (muertes prematuras, exclusiones, secretos familiares)
- Cuando el consultante siente que "algo invisible lo detiene"

Cómo Trabajo con Constelaciones:

Explico primero el fundamento: "Vamos a representar tu sistema familiar en el espacio. Puede ser con personas si estamos en grupo, o con objetos, cojines o incluso papeles si es individual. Lo interesante es que cuando representamos el sistema, emerge información que tu consciencia no tenía disponible, pero que tu campo sistémico sí conoce."

Luego pregunto: "¿Quiénes son las personas relevantes para este tema que querés trabajar?" Y construimos la configuración juntos.

Durante la constelación, observo:

- Las distancias entre los representantes

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

- Hacia dónde miran
- Qué movimientos surgen espontáneamente
- Qué emociones aparecen
- Qué frases quieren ser dichas

El Momento de Integración:

Al finalizar la constelación, no doy interpretaciones cerradas. Pregunto: "¿Qué viste? ¿Qué se movió en vos al observar esto?"

La sabiduría está en el consultante, no en mí. Mi rol es facilitar que esa sabiduría se haga visible.

Ejemplo Práctico:

Una consultante vino con ansiedad crónica sin causa aparente. En la constelación de su familia, emergió que su abuela materna había perdido un hijo en la infancia, un hermano que nadie en la familia mencionaba.

Mi consultante estaba inconscientemente "cargando" el dolor no procesado de esa abuela. Al nombrar lo que había permanecido en secreto, al darle un lugar a ese niño excluido del sistema, la ansiedad de mi consultante disminuyó significativamente.

Cuándo NO Usar Constelaciones:

- Si el consultante está en crisis aguda o descompensado emocionalmente
- Si no hay suficiente rapport o confianza establecida
- Si el consultante tiene resistencia fuerte a "representar" o "visualizar"
- Si no tengo información suficiente sobre el sistema familiar

Dimensión 2: Biodescodificación - El Lenguaje del Cuerpo

La biodescodificación trabaja desde una premisa fascinante: el cuerpo no se enferma al azar. Cada síntoma, cada malestar, cada enfermedad tiene un sentido biológico, una función adaptativa, y está conectado con un conflicto emocional específico.

Esta técnica propone que nuestro cerebro biológico —que no distingue entre real e imaginario, entre literal y simbólico— genera respuestas físicas ante conflictos emocionales no resueltos.

Cuándo Uso Biodescodificación:

- Cuando hay síntomas físicos recurrentes sin explicación médica concluyente

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

- Cuando el consultante pregunta "¿Por qué me está pasando esto en el cuerpo?"
- Cuando hay una enfermedad que parece tener una "intención" (por ejemplo, una afonía que impide hablar justo antes de una conversación difícil)
- Cuando el síntoma apareció en un momento específico de alta carga emocional

Cómo Trabajo con Biodescodificación:

Empiezo preguntando sobre el síntoma de manera muy específica:

"¿Cuándo comenzó exactamente este síntoma? ¿Qué estaba pasando en tu vida en ese momento?"

"¿Qué conflicto emocional estabas viviendo antes de que apareciera?"

"Si este síntoma pudiera hablar, ¿qué te diría?"

Luego explico el sentido biológico del síntoma según su ubicación y características. Por ejemplo:

- **Problemas de piel:** conflictos de contacto, separación o identidad
- **Problemas respiratorios:** conflictos de territorio o miedo a la muerte
- **Problemas digestivos:** conflictos de no poder "digerir" una situación
- **Problemas de espalda:** conflictos de carga, responsabilidad o desvalorización

El Momento del Insight:

Lo poderoso de la biodescodificación es cuando el consultante hace la conexión entre el síntoma y el conflicto emocional. Ese "¡Ah! ¡Es verdad!" que surge cuando ven la relación.

No se trata de que yo "interprete" su síntoma. Se trata de ofrecer una perspectiva que permita que ellos mismos vean la conexión.

Ejemplo Práctico:

Un consultante con problemas crónicos de rodilla. Le pregunté: "¿Qué significa para vos doblar la rodilla?"

Respondió: "Rendirse, someterse."

Exploramos y descubrimos que tenía un conflicto profundo con una figura de autoridad ante quien sentía que "no podía doblegarse". Su cuerpo literalmente estaba expresando ese conflicto a través de rodillas rígidas que no querían flexionarse.

Diálogo Terapéutico Real:

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

YO: "¿Y si tus rodillas pudieran negociar? ¿Qué necesitarían para poder flexionarse con seguridad?"

CONSULTANTE: (Silencio reflexivo) "Necesitaría saber que flexionarme no significa perderme a mí mismo."

YO: "¿Y es posible ser flexible sin perder tu esencia?"

CONSULTANTE: (Sus ojos se iluminan) "Sí... creo que sí."

En ese momento, algo se liberó. A la semana siguiente, el dolor de rodillas había disminuido un 70%.

Cuándo NO Usar Biodescodificación:

- Si el consultante está en proceso de diagnóstico médico y necesita primero descartarse causas orgánicas
- Si la persona puede interpretar la técnica como "culpabilización" (cuidado con no dar el mensaje de "te enfermaste porque quisiste")
- Si no tengo suficiente información sobre el contexto emocional del momento en que apareció el síntoma

Dimensión 3: Meditaciones y Visualizaciones - El Acceso Directo a la Consciencia

Las meditaciones guiadas y visualizaciones son herramientas que permiten acceder a estados de consciencia expandida donde la mente racional se relaja y pueden emerger insights, memorias o comprensiones que estaban bloqueadas.

Cuándo Uso Meditaciones y Visualizaciones:

- Cuando el consultante está muy mentalizado y necesita salir del pensamiento circular
- Cuando hay resistencias fuertes que requieren un abordaje más sutil
- Cuando necesitamos acceder a información del inconsciente
- Cuando buscamos conectar con recursos internos o figuras arquetípicas
- Como cierre integrativo después de un trabajo profundo

Tipos de Meditaciones que Utilizo:

Meditación de anclaje: Para volver al presente, al cuerpo, al aquí y ahora. Especialmente útil cuando hay ansiedad o disociación.

Visualización de sanación: Guío al consultante a imaginar un espacio seguro donde puede encontrarse con la versión herida de sí mismo y ofrecerle lo que necesita.

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik

Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

Encuentro con el niño interior: Una visualización donde el adulto consciente puede conectar con su niño herido y darle el reconocimiento, amor o protección que no recibió.

Conexión con el linaje: Una meditación donde el consultante se visualiza conectado con toda su línea ancestral, recibiendo la fuerza de quienes vinieron antes.

Diálogo con el síntoma: Si hay una enfermedad o síntoma, guío una visualización donde el consultante puede "dialogar" con ese síntoma y preguntarle qué mensaje trae.

Cómo las Facilito:

Mi voz se vuelve más lenta, más suave. Creo un espacio de seguridad primero:

"Estás en un lugar completamente seguro. Aquí no puede pasarte nada. Yo estoy aquí contigo, sosteniendo este espacio."

Luego guío con imágenes, pero dejo espacio para que cada persona llene con su propia imaginación:

"Imaginate en un lugar en la naturaleza... puede ser un bosque, una playa, una montaña... donde sea que tu sistema se sienta seguro..."

No apuro. Dejo silencios. Permito que cada persona vaya a su propio ritmo.

Ejemplo Práctico:

Una consultante que había sufrido abuso en la infancia y tenía mucha dificultad para conectar con esa memoria sin disociarse.

Usé una visualización donde ella, como adulta de hoy, podía entrar en esa escena del pasado y sacar a la niña de ahí, llevarla a un lugar seguro, y decirle todo lo que esa niña necesitaba escuchar.

Lloró intensamente durante la visualización, pero fue un llanto sanador, de liberación. Al finalizar, dijo: "Es la primera vez que siento que esa niña no está sola."

Protocolo de Cierre de Visualizaciones:

Siempre hago un cierre cuidadoso:

"Ahora, lentamente, vas a volver a este espacio. Sentí tus pies en el piso. Mové suavemente los dedos. Cuando estés listo, abrí los ojos."

Espero a que la persona esté completamente presente antes de hablar sobre lo que experimentó.

Cuándo NO Usar Meditaciones:

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

- Si el consultante tiene antecedentes de psicosis o episodios disociativos severos
 - Si hay resistencia fuerte a "cerrar los ojos" o "relajarse"
 - Si no tengo suficiente tiempo para hacer un cierre apropiado
 - Si el consultante está en un estado de hipervigilancia que le impide relajarse
-

Dimensión 4: Barras de Access - Reseteo y Liberación Mental

Las Barras de Access son, en mi práctica, una de las herramientas más potentes y versátiles que tengo. Más allá de ser una técnica energética, son fundamentalmente una herramienta de reseteo y liberación mental.

¿Qué Son Las Barras de Access?

La parte más conocida de Access Consciousness son los 32 puntos estratégicos en la cabeza donde, según esta metodología, se almacenan todos los bloqueos, puntos de vista, juicios, consideraciones y limitaciones que hemos acumulado a lo largo de nuestra vida.

Al tocar suavemente estos puntos en secuencia, se facilita la liberación de toda esa información limitante, permitiendo que la persona acceda a un estado de mayor claridad, paz y posibilidad.

Pero Access es mucho más que eso.

Los Procesos Verbales: El Poder de las Preguntas Sin Respuesta

Algo que hace única a esta herramienta son los llamados "procesos verbales" o "clearings": frases en forma de pregunta que NO buscan una respuesta lógica, sino que funcionan como herramientas de identificación y liberación.

Por ejemplo:

- "¿Qué energía, espacio y consciencia puedes ser para cambiar esto con total facilidad?"
- "¿Cuánto de esto es tuyo y cuánto estás percibiendo de otros?"
- "¿Qué punto de vista estás usando para crear esto como tu realidad?"

Estas preguntas no requieren que el consultante las "responda" mentalmente. Simplemente al escucharlas o repetirlas, el sistema comienza a identificar y dismantelar los puntos de vista que nos mantienen atados a la realidad que estamos viviendo.

El Mantra de Access: Facilidad, Gozo y Gloria

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

Access trabaja desde una premisa revolucionaria: la vida puede ser vivida con facilidad, gozo y gloria. No desde el esfuerzo, la lucha o el sufrimiento, sino desde el fluir.

Cada vez que aplicamos un proceso de Access, estamos invitando al consultante a preguntarse: "¿Qué más es posible que no he considerado? ¿Cómo puede esto ser más fácil?"

Cómo Utilizo Access en Mi Práctica

Aquí está algo que quizás resulte sorprendente: utilizo Access en todo momento, muchas veces de forma inconsciente y sin explicarle al consultante que es un proceso de Access.

¿Por qué? Porque los procesos verbales son tan naturales, tan potentes, que se integran fluidamente en la conversación terapéutica sin necesidad de etiquetarlos.

Por ejemplo, si un consultante dice: "Estoy muy angustiado con esta situación", en lugar de explorar la angustia desde el análisis tradicional, puedo preguntar:

"¿Cuánto de esa angustia es realmente tuya y cuánto estás captando de las personas a tu alrededor?"

O: "¿Qué tendría que cambiar para que esto fuera más fácil?"

Estas preguntas, que parecen simples, están activando un proceso de liberación profundo.

La Sesión Presencial de los 32 Puntos

Cuando trabajo las Barras de manera presencial, el consultante se recuesta cómodamente mientras yo toco suavemente los 32 puntos en su cabeza. La sesión dura aproximadamente una hora.

Les explico: "Es como si estuviéramos apretando el botón de 'resetear' en tu computadora mental. Todas esas creencias, juicios y limitaciones que has ido acumulando pueden empezar a liberarse. No tienes que hacer nada, solo recibir."

Los resultados son frecuentemente inmediatos: las personas reportan una sensación de calma profunda, claridad mental, liberación de tensión. Y lo más interesante: los efectos continúan expandiéndose en los días posteriores.

He tenido consultantes que me dicen: "No sé qué me hiciste, pero esta semana las cosas empezaron a fluir de una manera que no puedo explicar."

Access Como Tarea Para Casa

Una de las formas más efectivas en que uso Access es dando procesos verbales como "mantras" para que el consultante repita varias veces al día.

Les explico algo fundamental: **"Tu punto de vista crea tu realidad. Nunca es al revés."**

Si crees que el mundo es hostil, experimentarás hostilidad. Si crees que no mereces abundancia, la abundancia se alejará. Si crees que las relaciones son difíciles, lo serán.

Entonces, les doy un proceso específico para trabajar. Por ejemplo:

"Durante esta semana, cada vez que notes que estás en el punto de vista limitante que identificamos hoy, repite esta pregunta: '¿Qué más es posible aquí que no estoy viendo? ¿Cómo puede esto ser más fácil?'"

O: "Todo lo que esto es, lo destruyo y descreo. Right and wrong, good and bad, POD and POC, all nine, shorts, boys and beyonds."

(Esta última es una frase específica de Access que funciona como un "clearing" energético).

La devolución que recibo es consistente: les funciona muy bien y se liberan de ataduras que llevaban años cargando.

Ejemplo Práctico:

Una consultante vino con un patrón de sabotaje financiero. Cada vez que estaba por cerrar un negocio importante, algo "pasaba" y se caía.

En la sesión identificamos el punto de vista limitante: "Si tengo más dinero que mi padre, lo traiciono."

Le di como tarea repetir varias veces al día:

"¿Qué punto de vista estoy usando para crear la falta de dinero como mi realidad? ¿Qué tendría que cambiar para que el dinero fluyera con total facilidad? ¿Cuánta traición es realmente necesaria aquí? ¿Y si pudiera honrar a mi padre Y ser próspera al mismo tiempo?"

A las dos semanas me escribió: "No sé qué pasó, pero cerré tres negocios esta semana sin ningún esfuerzo. Es como si algo se hubiera destrabado."

Cuándo NO Usar Access:

- Si el consultante necesita primero procesar emocionalmente algo antes de "liberarlo"
- Si la persona es muy escéptica y necesita primero otro tipo de abordaje que le genere confianza

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

- Si hay expectativas mágicas de que Access lo va a "arreglar todo" sin trabajo personal
-

Dimensión 5: Pensamiento Psicológico - La Comprensión Como Transformación

La quinta dimensión de mi caja de herramientas es lo que llamo "pensamiento psicológico": el uso de la psicología convencional y holística como marco de comprensión para que el consultante entienda por qué hace lo que hace, por qué es como es, y de dónde vienen sus patrones.

Somos Seres de Necesidad

He estudiado diversas ramas de la psicología —desde el psicoanálisis hasta la psicología transpersonal, desde la Gestalt hasta las neurociencias— y hay un hilo conductor que atraviesa la gran mayoría de estas corrientes: somos seres de necesidad.

Esto significa que constantemente buscamos satisfacer nuestras necesidades a través de un "otro". Incluso cuando estamos en soledad, debe haber un "otro" de quien alejarnos para poder estar solos. No existimos en el vacío; existimos en relación.

Esta comprensión es fundamental porque nos permite ver que:

- Nuestros comportamientos tienen sentido dentro de un contexto
- Lo que hoy parece disfuncional, en algún momento fue una estrategia adaptativa
- Las "patologías" son en realidad intentos de satisfacer necesidades básicas no satisfechas

Por Qué Es Fundamental Que Comprendan

Para mí como terapeuta es esencial que el consultante no solo "sane" sino que comprenda. Porque la comprensión es en sí misma sanadora.

Cuando alguien entiende por qué reacciona con ansiedad ante la cercanía, por qué sabotea sus relaciones, por qué repite el patrón de sus padres, algo se libera. Ya no está a merced de fuerzas incomprensibles. Puede ver el mecanismo, y al verlo, puede elegir diferente.

Por eso dedico tiempo en las sesiones a explicar:

El funcionamiento de la psique: Cómo se forman las creencias, cómo operan los mecanismos de defensa, qué son las proyecciones, cómo funciona la transferencia.

El funcionamiento del cerebro: Cómo el sistema límbico genera respuestas automáticas, cómo se forman las memorias traumáticas, qué es la neuroplasticidad y cómo podemos "recablear" el cerebro.

El origen de los comportamientos: De dónde aprendieron a relacionarse así, qué modelo tuvieron en su familia de origen, qué mensajes implícitos recibieron sobre sí mismos y el mundo.

La Integración: Psicología + Terapias Alternativas

Aquí está la clave de mi enfoque integral: utilizo la psicología y las neurociencias como marco de comprensión, Y utilizo las terapias alternativas como herramientas prácticas para deshacer los conflictos activos.

Es decir:

La psicología explica el "qué" y el "por qué":

"Esto que estás sintiendo se llama ansiedad anticipatoria. Surge porque tu cerebro aprendió en la infancia que las situaciones nuevas son peligrosas, entonces genera esta respuesta de alerta para 'protegerte'."

Las terapias alternativas ofrecen el "cómo" transformarlo:

"Ahora que entendés de dónde viene, podemos usar una constelación para ver qué evento en tu sistema familiar activó este mecanismo. O podemos hacer una meditación para reprogramar esa respuesta. O podemos trabajar con biodescodificación para ver qué conflicto biológico está sosteniendo esta ansiedad."

Ejemplo Práctico:

Un consultante con ataques de pánico. Primero le expliqué desde las neurociencias qué es un ataque de pánico: una descarga del sistema nervioso simpático que genera una cascada de síntomas físicos. Le expliqué que su cerebro, en algún momento, aprendió a interpretar ciertas señales como "peligro de muerte", y ahora reacciona desproporcionadamente.

Esta comprensión ya le dio alivio: "No me estoy volviendo loco. Es una respuesta aprendida."

Luego usamos biodescodificación para identificar el conflicto de "sentirse acorralado sin salida" que estaba activo en su vida. Y finalmente hicimos una constelación donde vimos que su padre había vivido una experiencia de encierro durante la dictadura, y él estaba cargando ese miedo ancestral.

La integración de psicología + terapias alternativas le permitió no solo comprender su síntoma, sino transformarlo en su raíz.

La Psicología Como Puente

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

Muchos consultantes llegan con escepticismo hacia las "terapias alternativas". Tienen una mente racional que necesita explicaciones lógicas antes de abrirse a experiencias más sutiles.

Para ellos, comenzar con el marco psicológico es fundamental. Les da un terreno conocido, un lenguaje que reconocen, una validación de que no estoy hablando desde "lo esotérico" sino desde el conocimiento científico.

Y una vez que ese puente está construido, se vuelven mucho más receptivos a explorar otras dimensiones de la sanación.

Cuándo NO Usar Solo Pensamiento Psicológico:

- Si el consultante está muy mentalizado y necesita primero conectar con el cuerpo o las emociones
- Si la explicación racional se vuelve una forma de evitar sentir
- Si la persona necesita experiencia directa más que comprensión intelectual

La Danza Dinámica: Cómo Fluir Entre Las Técnicas

Ahora que hemos explorado las cinco dimensiones de mi caja de herramientas, quiero compartir algo fundamental: no uso estas técnicas de manera aislada o secuencial. Las utilizo en una danza dinámica que se adapta momento a momento a lo que el consultante necesita.

El Arte de Leer Las Señales

Durante una sesión, estoy constantemente "leyendo" al consultante:

- ¿Está muy mentalizado? → Quizás necesita una meditación para salir del pensamiento circular
- ¿Aparecieron muchos personajes familiares en su relato? → Quizás es momento de una constelación
- ¿Hay un síntoma físico recurrente? → Explorar desde biodescodificación
- ¿Está atascado en un punto de vista limitante? → Usar procesos de Access
- ¿Necesita comprender el origen de su patrón? → Explicar desde psicología

Guía de Decisión Rápida:

Señal del Consultante

Técnica Sugerida

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

"Siempre me pasa lo mismo"	Constelaciones Sistémicas
"Me duele [parte del cuerpo]"	Biodescodificación
"No puedo dejar de pensar"	Meditación o Access
"Siento que algo invisible me detiene"	Constelaciones o Access
"No entiendo por qué hago esto"	Pensamiento Psicológico
"Todo es muy difícil"	Procesos de Access
"Necesito entender"	Psicología + otra técnica

Ejemplo de Integración Dinámica en Una Sesión:

Una consultante llega con insomnio crónico.

Paso 1 - Escucha y rapport (15 minutos): Creo el espacio seguro, escucho su historia, tomo notas de las frases clave.

Paso 2 - Pensamiento psicológico (10 minutos): Le explico cómo funciona el ciclo del sueño, qué es la hiperactivación del sistema nervioso, y cómo la ansiedad interfiere con el descanso. Esto le da comprensión y alivio inmediato.

Paso 3 - Biodescodificación (10 minutos): Exploramos qué conflicto puede estar activo. Identificamos: "No puedo bajar la guardia." Le pregunto cuándo comenzó el insomnio. Me cuenta que empezó cuando su padre enfermó gravemente y ella sintió que "tenía que estar alerta por si pasaba algo."

Paso 4 - Constelación (15 minutos): Representamos su sistema familiar. Vemos que su madre, en la infancia de mi consultante, había estado profundamente deprimida, y ella, siendo niña, había desarrollado una hipervigilancia para "cuidar" a su mamá. El insomnio adulto es la repetición de ese patrón.

Paso 5 - Access (5 minutos): Le doy un proceso para trabajar en casa: "¿Qué punto de vista estoy usando para crear la necesidad de estar en alerta permanente? ¿Qué tendría que cambiar para permitirme descansar con total facilidad? Todo lo que no me permite dormir, lo destruyo y descreo."

Paso 6 - Meditación (10 minutos): Cerramos con una meditación guiada donde ella se visualiza devolviéndole a su madre la responsabilidad que no era suya, y dándose permiso para descansar.

En una sola sesión de 65 minutos, fluyeron naturalmente cinco técnicas diferentes, cada una aportando una capa de comprensión y transformación.

No Hay Fórmula Fija

Esta es la verdad más importante que puedo compartir sobre las técnicas de acompañamiento: no hay una fórmula fija que aplicar con todos los consultantes.

Cada sesión es única. Cada persona requiere un abordaje específico. Y la maestría no está en conocer muchas técnicas, sino en saber cuál ofrecer en cada momento, y cómo integrarlas fluidamente.

Mi caja de herramientas es diversa precisamente para poder adaptarme a esa singularidad. No todos responden igual a las constelaciones. No todos necesitan comprensión psicológica. No todos se abren con meditaciones.

Mi trabajo es escuchar, percibir, y ofrecer lo que esa persona específica necesita en ese momento específico.

Errores Comunes a Evitar

A lo largo de los años, he identificado algunos errores frecuentes en el uso de técnicas terapéuticas:

Error 1: Enamorarse de una técnica

Usar siempre la misma herramienta porque "es la que mejor conozco", sin adaptarme a lo que el consultante necesita.

Error 2: Aplicar técnicas sin rapport suficiente

Ir directo a la técnica sin haber creado el espacio de confianza necesario.

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

Error 3: Imponer una técnica

"Hoy vamos a hacer una constelación" sin consultar o explicar al consultante.

Error 4: Usar técnicas para impresionar

Aplicar herramientas complejas para demostrar conocimiento, en lugar de usar lo más simple y efectivo.

Error 5: No cerrar apropiadamente

Especialmente con meditaciones y constelaciones, no dar un cierre que permita al consultante reintegrarse.

Error 6: Mezclar demasiadas técnicas en una sesión

A veces menos es más. No es necesario usar todas las herramientas disponibles.

Error 7: No explicar el fundamento

Aplicar la técnica sin que el consultante comprenda qué estamos haciendo y por qué.

Preguntas Frecuentes de Consultantes

"¿Cómo sé cuál técnica necesito?"

No necesitas saberlo. En el proceso de la sesión, juntos vamos a descubrir qué abordaje resuena más contigo. Confía en que tu sistema sabe qué necesita.

"¿Tengo que creer en esto para que funcione?"

No. No necesitas creer. Solo necesitas estar abierto a la experiencia. Los resultados hablan por sí mismos.

"¿Cuánto tiempo toma ver resultados?"

Depende de cada persona y cada situación. Algunas personas experimentan cambios inmediatos, otras necesitan varias sesiones. No hay una regla fija.

"¿Puedo combinar esto con terapia psicológica tradicional?"

Absolutamente. De hecho, muchas veces se complementan muy bien. Siempre recomiendo que me lo comenten para poder coordinar abordajes.

"¿Qué pasa si una técnica me genera incomodidad?"

Podemos parar en cualquier momento. Tu comodidad y seguridad son prioritarias. Siempre hay otras formas de abordar el mismo tema.

Ejercicios Prácticos Para Terapeutas

Ejercicio 1: Diagnóstico Intuitivo

Antes de tu próxima sesión, toma cinco minutos en silencio. Respira profundo y pregúntate:

- "¿Qué necesita esta persona hoy?"
- "¿Cuál de mis herramientas quiere ser usada?"
- "¿Desde dónde necesito acompañar este proceso?"

Confía en la primera respuesta que surja, sin cuestionarla con la mente racional.

Ejercicio 2: Mapa de Técnicas por Señales

Crea tu propio mapa personal de señales. Por ejemplo:

- Cuando el consultante dice "no entiendo por qué me pasa esto" → Pensamiento psicológico
- Cuando repite "siempre me pasa lo mismo" → Constelaciones sistémicas
- Cuando dice "siento algo en el cuerpo" → Biodescodificación
- Cuando está muy mental y ansioso → Meditación o Access
- Cuando pregunta "¿cómo cambio esto?" → Access (procesos verbales)

Ejercicio 3: Práctica de Integración

Toma un caso actual. Escribe cómo abordarías el mismo tema desde cada una de tus técnicas disponibles. Esto te entrena en ver las múltiples puertas de entrada a un mismo conflicto.

Ejercicio 4: Supervisión de Flujo

Después de cada sesión, reflexiona:

- ¿Qué técnicas utilicé?
- ¿Fluyeron naturalmente o hubo rigidez?
- ¿En qué momento cambié de una técnica a otra?
- ¿Hubo alguna que quise usar pero no me animé? ¿Por qué?

Ejercicio 5: Expansión de Repertorio

Cada tres meses, comprométete a aprender o profundizar en una técnica nueva. Estúdiala, experimentala en ti mismo, y luego incorpórala gradualmente a tu práctica.

Preguntas de Auto-Evaluación

Sobre tu Caja de Herramientas:

1. ¿Tengo suficiente diversidad de técnicas o dependo demasiado de una sola?
2. ¿Hay alguna técnica que evito usar por inseguridad?
3. ¿Estoy actualizando y expandiendo constantemente mis herramientas?

Sobre tu Aplicación:

4. ¿Elijo la técnica desde lo que yo prefiero o desde lo que el consultante necesita?
5. ¿Puedo fluir orgánicamente entre diferentes enfoques o me quedo rígido?
6. ¿Le explico al consultante el fundamento de cada técnica antes de aplicarla?

Sobre tu Presencia:

7. ¿Estoy más enfocado en "aplicar la técnica correcta" o en estar presente con la persona?
8. ¿Confío en mi intuición al elegir qué herramienta usar?
9. ¿Me permito improvisar o necesito seguir protocolos estrictos?

Sobre tu Ética:

10. ¿Uso técnicas para las que estoy verdaderamente capacitado?
11. ¿Reconozco mis límites y derivo cuando es necesario?
12. ¿Mantengo el foco en el bienestar del consultante o en lucirme con mis técnicas?

Reflexión Final: Las Técnicas al Servicio del Ser

Volviendo a la historia con la que abrimos este capítulo —aquel consultante que llegó por problemas de dinero y descubrió la espalda de su madre— quiero enfatizar algo esencial:

Las técnicas no son el centro del trabajo terapéutico. El ser humano frente a nosotros lo es.

Puedo conocer cincuenta técnicas diferentes, haber estudiado con los mejores maestros, tener certificaciones en múltiples modalidades... y aún así, si no puedo escuchar profundamente lo que se está diciendo detrás de lo que se está diciendo, ninguna técnica servirá.

Las técnicas son puentes. Son mapas. Son llaves que abren puertas. Pero el territorio al que accedemos, el tesoro que encontramos del otro lado de esa puerta, no está en la técnica. Está en la persona.

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

La Técnica Más Importante: La Presencia

Si tuviera que elegir una sola "técnica" para enseñar a otros terapeutas, no sería ninguna de las que compartí en este capítulo. Sería la técnica de estar completamente presente.

Presente sin agenda.

Presente sin necesidad de "arreglar" nada.

Presente sin apuro.

Presente con curiosidad genuina.

Presente con respeto profundo por el misterio que es cada ser humano.

Porque cuando estoy verdaderamente presente, sé qué técnica usar. Mi sistema percibe qué necesita el sistema del otro. La herramienta correcta emerge naturalmente, sin forzar, sin pensar demasiado.

El Consultante Como Co-Creador

Y finalmente, algo que he aprendido en todos estos años: el consultante siempre sabe, a un nivel profundo, qué técnica necesita.

Cuando les presento opciones, cuando les explico diferentes enfoques, algo resuena en ellos. Sus ojos se iluminan. Su cuerpo se inclina hacia adelante. Dicen "sí" de una manera que es inconfundible.

Esa resonancia es mi brújula más confiable.

No soy yo quien "sabe" qué necesitan. Soy simplemente la facilitadora que ofrece un menú de posibilidades y sostiene el espacio para que ellos elijan su propio camino de sanación.

Las Técnicas Evolucionan, La Esencia Permanece

Las técnicas que uso hoy no serán exactamente las mismas que usaré dentro de cinco años. Seguiré aprendiendo, integrando, refinando. Algunas técnicas se quedarán, otras se irán, nuevas llegarán.

Pero lo que permanecerá constante es la esencia:

- La escucha profunda
- El respeto por la singularidad de cada persona
- La confianza en que cada ser tiene su propia sabiduría interna
- La humildad de saber que soy facilitadora, no salvadora
- El compromiso con la presencia por encima de la perfección técnica

El Círculo Se Cierra

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik

Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

Aquel consultante que lloró al darse cuenta de que su problema con el dinero era en realidad el dolor de no haber sido visto por su madre, salió de la sesión transformado. No porque yo aplicara una técnica específica con maestría, sino porque en el espacio de escucha profunda, él pudo escucharse a sí mismo de una manera nueva.

Tres meses después me escribió: "Mi relación con el dinero cambió completamente. Pero lo más importante es que mi relación conmigo mismo cambió. Por primera vez en mi vida, yo me veo."

Esa es la verdadera magia de las técnicas de acompañamiento: cuando se usan al servicio del ser, cuando emergen de la presencia y no del protocolo, cuando son puentes hacia el autoconocimiento y no fines en sí mismas.

Todo lo demás son solo herramientas al servicio de ese encuentro sagrado entre dos seres humanos: uno que busca verse a sí mismo, y otro que sostiene el espejo.

Capítulo 9: Casos Reales y Testimonios

"Cada historia de transformación es única, pero todas comparten algo en común: el momento sagrado en que una persona se permite verse a sí misma de una manera completamente nueva."

Tabla Resumen de Casos Presentados

Caso	Síntoma/Consulta Inicial	Técnicas Utilizadas	Insight Clave	Tiempo de Transformación
El Dinero que Da la Espalda	Problemas financieros	Escucha profunda + Conexión sistémica	Dinero = madre que dio la espalda	1 sesión inicial + seguimiento
El Guardián Exhausto	Agotamiento crónico	Constelación + Visualización	Rol invertido: cuidó a madre desde los 6 años	2 semanas

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

Las Rodillas Rígidas	Dolor crónico de rodillas	Biodescodificación + Diálogo terapéutico	Flexionarse ≠ someterse	1 semana
La Ansiedad Heredada	Ansiedad sin causa aparente	Constelación familiar	Carga de duelo no procesado de abuela	3 meses
El Sabotaje Financiero	Negocios que se caen	Access + Visualización	Lealtad: "Si tengo más que papá, lo traiciono"	2 semanas
El Pánico de la Dictadura	Ataques de pánico	Psicología + Biodescodificación + Constelación	Trauma transgeneracional del padre	6 meses
La Niña Sola	Trauma de abuso infantil	Visualización guiada con niña interior	El adulto puede sostener a la niña	Proceso continuo
Siempre Invisibles	Relaciones con personas indisponibles	Psicología + Visualización	Patrón aprendido con padre ausente	6 meses

Cuando el Dinero Reveló el Rostro de la Madre

Nunca olvidaré aquella sesión. Llegó derivado por su pareja, con los brazos cruzados y una sonrisa escéptica que decía claramente: "Estoy aquí para complacerla, pero no creo que esto sirva de nada."

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

"Mi pareja dice que tengo problemas con el dinero," comenzó, con un tono casi defensivo. "Y supongo que tiene razón. Nunca me alcanza, siempre tengo deudas, y cuando empiezo a ganar más... de alguna manera se escapa."

Hizo una pausa, buscando las palabras. Y entonces dijo algo que quedó suspendido en el aire como una revelación todavía oculta:

"Es como si el dinero me diera la espalda."

FICHA DEL CASO:

- **Consulta inicial:** Problemas financieros recurrentes
 - **Edad:** 38 años
 - **Sesiones:** 1 inicial + 3 de seguimiento
 - **Técnicas:** Escucha activa profunda + Conexión sistémica + Trabajo transgeneracional
-

Anoté esa frase en mi libreta. "El dinero me da la espalda."

Durante los primeros veinte minutos, me dediqué simplemente a escuchar. A crear ese espacio seguro donde pudiera hablar sin sentirse juzgado. Hablaba de números, de facturas, de cuentas bancarias.

Pero yo escuchaba otra cosa: las palabras que elegía, las emociones en su voz, la tensión en su cuerpo.

Y esa frase volvió a aparecer. Una, dos, tres veces más: "El dinero me da la espalda."

SEÑALES QUE OBSERVÉ:

- Repetición de la misma frase metafórica (4 veces)
- Lenguaje corporal defensivo que se fue abriendo
- Emoción contenida detrás del relato "racional"
- Énfasis en "el dinero me da la espalda" vs "yo no puedo con el dinero"

Cuando terminó de hablar, dejé pasar un momento de silencio. Revisé mentalmente mis notas. Y entonces hice una pregunta que, en apariencia, no tenía ninguna conexión con sus problemas financieros:

"¿Cómo era tu relación con tu madre?"

Su rostro se transformó completamente. Los brazos cruzados se abrieron. Los ojos se llenaron de lágrimas.

EL DIÁLOGO CLAVE:

ÉL: (Voz quebrada) "Mi madre... mi madre tenía problemas psicológicos graves. Toda mi infancia, yo fui el adulto. Yo la cuidaba. Yo la sostenía. Ella era como una niña, y yo... yo nunca sentí que ella realmente me viera."

YO: "¿Cómo se sentía eso?"

ÉL: (Las lágrimas caen libremente) "Me sentía solo. Invisible. Como si no importara."

YO: "¿Y cómo describirías la relación de tu mamá contigo?"

ÉL: (Pausa larga) "Ella siempre me dio la espalda."

Ahí estaban otra vez: exactamente las mismas palabras que había usado para el dinero.

YO: "Escuchá lo que acabás de decir. Usaste las mismas palabras para tu mamá y para el dinero."

ÉL: (Silencio, procesando) "Oh, Dios..."

YO: "¿Qué estás viendo?"

ÉL: "El dinero... está repitiendo lo mismo. Me da la espalda, como ella. No importa cuánto me esfuerce, nunca es suficiente. Como con ella."

En ese instante, algo se abrió. Ya no estábamos hablando de finanzas. Nunca había sido sobre dinero.

El dinero era simplemente el mensajero de una herida mucho más antigua: un niño que tuvo que ocupar el rol de padre, que nunca fue visto por quien más necesitaba verlo, y que ahora, en su adultez, repetía ese mismo patrón de "dar la espalda" a través de sus recursos materiales.

MOMENTO DE INTEGRACIÓN:

Le pedí que cerrara los ojos y se conectara con ese niño que fue. Le pedí que, como el adulto de hoy, le dijera a ese niño todo lo que necesitaba escuchar.

Con los ojos cerrados y lágrimas cayendo, comenzó a hablar:

"No es tu responsabilidad cuidarla. Sos un niño. Merecés ser visto. Merecés ser cuidado. Y yo, el adulto que sos hoy, te veo. Te veo completamente."

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

Salió de esa sesión visiblemente transformado.

SEGUIMIENTO:

- **2 semanas después:** "Algo cambió. No sé explicarlo, pero mi relación con el dinero es diferente. Ya no siento esa angustia."
- **1 mes después:** "Pagué todas mis deudas. Por primera vez tengo ahorros."
- **3 meses después:** Me escribió: "Mi relación con el dinero cambió por completo. Pero lo más importante es que mi relación conmigo mismo cambió. Por primera vez en mi vida, yo me veo. Y eso lo cambia todo."

LECCIÓN CLAVE:

Los síntomas nunca son el problema real. Son las puertas de entrada a heridas mucho más profundas que están esperando ser vistas. El dinero, la salud, las relaciones: todos pueden ser mensajeros de algo más antiguo y profundo.

ERRORES QUE PODRÍA HABER COMETIDO:

- Ir directo a "consejos financieros" sin escuchar la metáfora
- Forzar la conexión con la madre antes de que él estuviera listo
- No dar suficiente espacio para el silencio y la integración
- Apurar el proceso por "resolver el problema" rápidamente

Los Patrones que Se Repiten: Casos Agrupados por Temas

A lo largo de mi práctica como terapeuta integral, he notado que ciertos temas aparecen una y otra vez. No porque las historias sean idénticas —cada ser humano es único— sino porque hay dinámicas sistémicas y patrones transgeneracionales que se manifiestan de maneras similares.

En las siguientes secciones compartiré casos reales (con identidades protegidas) organizados por los temas recurrentes que emergen en consulta. Cada caso es una ventana a la comprensión de cómo funcionan estas dinámicas, y cómo la transformación es posible cuando somos capaces de verlas.

Tema 1: Roles Invertidos - Cuando los Niños Cuidan a los Padres

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

Caso: "El Guardián Exhausto"

FICHA DEL CASO:

- **Consulta inicial:** Agotamiento crónico sin causa médica
- **Edad:** 34 años
- **Duración:** 3 sesiones + seguimiento
- **Técnicas:** Constelación familiar + Visualización + Trabajo con niña interior

María llegó a consulta con un diagnóstico de agotamiento crónico que ningún médico había podido resolver. "Duermo ocho horas y me despierto igual de cansada," me dijo. "Es como si mi cuerpo no pudiera descansar nunca."

Todos los análisis médicos salían normales. No había anemia, no había problemas de tiroides, no había deficiencias vitamínicas. Y sin embargo, el cansancio era real e incapacitante.

EL TRABAJO:

Durante la primera sesión, mientras explorábamos su historia familiar, emergió algo fundamental: desde los seis años, María había sido la "cuidadora emocional" de su madre, quien sufría de depresión crónica.

DIÁLOGO REVELADOR:

YO: "¿Cómo era un día normal en tu casa cuando eras chiquita?"

MARÍA: "Yo siempre estaba alerta. Cuando llegaba de la escuela, lo primero que hacía era chequear cómo estaba mamá. Si estaba mal, trataba de animarla. Le hacía dibujitos, le contaba cosas graciosas, trataba de hacerla sonreír."

YO: "¿Y quién te cuidaba a vos?"

MARÍA: (Silencio largo, lágrimas) "Nadie. Yo me cuidaba sola."

YO: "¿Cuándo podías bajar la guardia?"

MARÍA: "Nunca."

Ahí estaba la raíz del agotamiento: su sistema nervioso llevaba 28 años en modo hipervigilancia, cuidando a otros, sin poder descansar nunca.

LA CONSTELACIÓN:

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

Usamos una constelación familiar donde María pudo ver, representado en el espacio con cojines, cómo había cargado durante décadas con una responsabilidad que nunca le correspondió.

El cojín que representaba a María (niña) estaba literalmente debajo del cojín que representaba a su madre. Aplastado. Sin espacio para respirar.

"¿Puedes ver esto?" le pregunté. "¿Puedes ver cómo has estado cargando a tu madre todo este tiempo?"

María lloró. Lloró como no había llorado en años. Un llanto profundo, liberador, de algo que llevaba décadas contenido.

LA VISUALIZACIÓN SANADORA:

Luego hicimos un trabajo de visualización donde ella, como adulta de hoy, podía entrar en esa escena de su infancia y rescatar a esa niña de seis años.

Con los ojos cerrados, le pedí que visualizara:

"Entrá en esa casa. Ves a tu mamá en su cama, deprimida. Y ves a esa niñita de seis años, tratando de cuidarla, sintiéndose responsable. ¿La ves?"

MARÍA: (Llorando) "Sí, la veo."

YO: "¿Podés acercarte a ella?"

MARÍA: "Sí."

YO: "Decile lo que necesita escuchar."

MARÍA: (Hablando a su niña interior) "No es tu responsabilidad. No tenés que cuidarla. Sos una nena. Necesitás que te cuiden a vos. Y yo, la adulta que sos hoy, vine a buscarte. Te saco de acá. Voy a cuidarte yo."

YO: "Ahora imaginá que tomás a esa niña de la mano y la sacás de esa habitación. La llevás a un lugar seguro. ¿Dónde la llevarías?"

MARÍA: "A un jardín. Con sol. Donde pueda jugar."

YO: "Perfecto. Y ahora, vas a devolverle la responsabilidad a quien le corresponde. Mirá a tu mamá, representada ahí, y decile lo que necesitás decirle."

MARÍA: (Dirigiéndose a la imagen de su madre) "Mamá, te devuelvo esta carga. Es tuya, no mía. Te amo, pero no puedo seguir cargándola por vos. Los adultos que debían ayudarte son los que tenían que hacerse cargo. Yo era una niña."

SEÑALES DE PROGRESO DURANTE LA SESIÓN:

- Cambio en la respiración: de superficial a profunda
- Relajación visible de hombros y mandíbula
- Llanto liberador (vs llanto contenido del inicio)
- Capacidad de nombrar sus necesidades
- Conexión con el enojo sano ("no era justo")

SEGUIMIENTO:

- **1 semana después:** "Me siento rara. Más liviana, pero rara. Como si hubiera soltado algo que ni sabía que estaba cargando."
- **2 semanas después:** "Es increíble, pero por primera vez en años, me desperté descansada. Como si mi cuerpo finalmente hubiera recibido el permiso para soltar la guardia."
- **3 meses después:** "El cansancio crónico desapareció. Todavía me canso, por supuesto, pero es un cansancio normal. Cuando descanso, realmente descanso."

MOMENTO INESPERADO:

En la tercera sesión de seguimiento, María compartió algo que no esperaba: "Hablé con mi mamá. Le conté lo que había trabajado en terapia. Y ella lloró y me pidió perdón. Me dijo que nunca se había dado cuenta de lo que me había hecho cargar. Fue sanador para las dos."

LA LECCIÓN:

Los roles invertidos tienen un costo biológico profundo. El cuerpo de un niño que tuvo que ser adulto demasiado pronto queda en un estado de hipervigilancia permanente. Y ese estado persiste en la adultez, manifestándose como agotamiento crónico, insomnio, ansiedad, o imposibilidad de relajarse.

La sanación comienza cuando la persona puede ver el rol que ocupó, honrar la necesidad que satisfacía (proteger a un padre vulnerable), y luego conscientemente devolverle esa responsabilidad al lugar correcto.

CUÁNDO DERIVAR:

Este caso pudo trabajarse en terapia integral. Pero es importante reconocer cuándo derivar:

- Si hay agotamiento con ideación suicida → Derivación urgente a psiquiatría
- Si la depresión de la madre actual está afectando al consultante → Trabajo familiar
- Si el agotamiento es tan severo que impide funcionar → Abordaje médico + terapéutico simultáneo

(Continúa en el próximo mensaje con los demás casos mejorados...)

Tema 2: El Cuerpo Habla - Síntomas Físicos con Raíces Emocionales

Caso: "Las Rodillas que Se Negaban a Doblegarse"

FICHA DEL CASO:

- **Consulta inicial:** Dolores crónicos de rodilla sin causa médica
- **Edad:** 42 años
- **Duración:** 2 sesiones + seguimiento
- **Técnicas:** Biodescodificación + Diálogo terapéutico + Trabajo cognitivo

Roberto vino por dolores crónicos de rodilla que habían resistido todo tratamiento médico. "He probado fisioterapia, infiltraciones, antiinflamatorios... nada funciona," me dijo con frustración visible.

LA PREGUNTA CLAVE:

Cuando le pregunté: "¿Qué significa para vos doblar la rodilla?" su respuesta fue inmediata y reveladora:

"Rendirse. Someterse."

Se quedó en silencio, como sorprendido por su propia respuesta.

EL TRABAJO DE BIODESCODIFICACIÓN:

Exploramos qué conflicto emocional podría estar expresándose a través de esas rodillas rígidas. Emergió una situación laboral donde Roberto sentía que su jefe lo presionaba constantemente para que "se doblegara" ante decisiones con las que él no estaba de acuerdo.

DIÁLOGO TERAPÉUTICO COMPLETO:

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

ROBERTO: "No puedo ceder. Siento que si me doblego, pierdo mi dignidad. Pierdo quién soy."

YO: "Y si tus rodillas pudieran hablar, ¿qué te dirían?"

ROBERTO: (Pensativo, tocándose las rodillas) "Me dirían que no ceda. Que me mantenga firme. Que no me rinda."

YO: "Entiendo. Tus rodillas están siendo leales a vos. Te están protegiendo de algo que sentís como una amenaza."

ROBERTO: (Asintiendo) "Exacto."

YO: "¿Y hay alguna forma de ser flexible sin perder tu esencia? ¿De negociar sin someterte?"

ROBERTO: (Sus ojos se iluminan, como si acabara de ver algo nuevo) "Nunca lo había pensado así. Yo veía solo dos opciones: someterme completamente o resistir hasta el final. Pero... ¿y si hay un tercer camino?"

YO: "¿Cómo sería ese tercer camino?"

ROBERTO: "Sería... poder ceder en algunas cosas sin sentir que pierdo todo. Poder flexionarme donde no comprometo mis valores, y mantenerme firme donde sí importa."

YO: "¿Y si tus rodillas pudieran aprender eso? ¿Qué flexionarse no es lo mismo que rendirse? ¿Qué necesitarían para sentirse seguras al flexionarse?"

ROBERTO: (Después de un largo silencio) "Necesitarían saber que incluso flexionándome, yo sigo siendo yo. Que puedo adaptarme sin perderme. Que la flexibilidad no es debilidad."

EL INSIGHT CORPORAL:

Le pedí que se pusiera de pie y que intentara flexionar las rodillas lentamente, mientras repetía en voz alta: "Puedo flexionarme sin perderme."

Al principio había dolor. Pero a medida que repetía la frase, algo comenzó a cambiar. Las rodillas empezaron a flexionarse con más facilidad.

"¿Qué sentís?" le pregunté.

"Es raro," dijo. "Siento como si las rodillas estuvieran... escuchando. Como si recibieran un nuevo permiso."

TAREA PARA CASA:

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

Le di dos tareas:

1. **Física:** Cada mañana y noche, flexionar las rodillas mientras dice: "Flexibilidad no es debilidad. Puedo adaptarme sin perderme."
2. **Emocional:** En la próxima reunión difícil con su jefe, identificar conscientemente: "¿Dónde puedo ser flexible sin comprometerme? ¿Dónde necesito mantenerme firme?"

SEGUIMIENTO:

- **3 días después:** SMS: "Las rodillas duelen menos. No lo entiendo, pero funciona."
- **1 semana después:** "Reduc

ción del 70% en el dolor. Tuve esa reunión con mi jefe. Pude negociar. Cedí en dos cosas que no eran importantes para mí, y mantuve mi posición en lo fundamental. Fue la primera vez que salí de su oficina sin sentirme ni sometido ni en guerra."

- **1 mes después:** "Las rodillas están prácticamente bien. Aparece un poco de dolor cuando estoy en situaciones donde siento presión para 'doblegarme', pero ahora lo reconozco como una señal, no como un problema. Y puedo respirar, flexionar conscientemente, y el dolor se va."
- **3 meses después:** "Cambié de trabajo. En el nuevo lugar puedo ser yo mismo sin tener que estar constantemente resistiendo. Y las rodillas están perfecto."

MOMENTO ADICIONAL - EL DESCUBRIMIENTO DEL PATRÓN:

En la sesión de seguimiento, Roberto compartió algo más: "Me di cuenta de que esto viene de más atrás. Mi papá era militar. En mi casa, cualquier señal de flexibilidad se veía como debilidad. 'Los hombres no lloran. Los hombres no se rinden. Los hombres se mantienen firmes.' Y yo internalicé eso hasta el punto de que mi cuerpo literalmente no podía flexionarse."

LA LECCIÓN:

El cuerpo no miente. Cada síntoma es un mensaje, una expresión simbólica de un conflicto emocional que no hemos podido resolver con palabras.

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

Cuando decodificamos ese mensaje y resolvemos el conflicto subyacente, el síntoma frecuentemente desaparece o disminuye significativamente.

ERRORES QUE PODRÍA HABER COMETIDO:

- Aceptar la explicación médica de "es solo artritis" sin explorar más
- Dar consejos directos ("tenés que ser más flexible") en lugar de facilitar el insight
- No conectar el síntoma con el contexto emocional actual
- Trabajar solo lo corporal sin lo psicológico, o viceversa

CUÁNDO DERIVAR:

- Si hay daño estructural real en la rodilla que requiere intervención médica
- Si el dolor es tan intenso que impide la funcionalidad básica
- Si hay sospecha de artritis u otra condición médica que necesita tratamiento
- **Importante:** Biodescodificación complementa la medicina, no la reemplaza

Caso: "La Ansiedad que Venía de Tres Generaciones Atrás"

FICHA DEL CASO:

- **Consulta inicial:** Ansiedad crónica sin causa aparente
- **Edad:** 29 años
- **Duración:** 4 sesiones + seguimiento a 3 meses
- **Técnicas:** Constelación familiar + Trabajo transgeneracional + Rituales de honra

Sofía llegó con ansiedad crónica que había comenzado "sin razón aparente" hacía dos años. "No me pasó nada traumático," me decía. "Un día simplemente empecé a sentir esta angustia constante, como si algo terrible fuera a pasar."

Ningún ansiolítico la había ayudado de manera sostenida. La terapia cognitiva le daba herramientas para manejar la ansiedad, pero no la eliminaba.

LA EXPLORACIÓN SISTÉMICA:

YO: "Contame sobre tu familia materna. Tu mamá, tu abuela."

SOFÍA: "Mi mamá es... ansiosa también, ahora que lo pienso. Y mi abuela, cuando estaba viva, era una mujer muy seria, muy cerrada. Nunca hablaba de emociones."

YO: "¿Sabés si pasó algo importante en la vida de tu abuela? ¿Alguna pérdida, algún evento traumático?"

SOFÍA: (Pensativa) "Ahora que lo mencionás... una vez escuché a mi mamá decir que la abuela había tenido un hijo que murió de bebé. Un hermano mayor de mi mamá. Pero nunca se habla de eso. Es como si nunca hubiera existido."

LA CONSTELACIÓN FAMILIAR:

Hicimos una constelación para ver qué podía estar operando a nivel sistémico. Representamos:

- A Sofía
- A su madre
- A su abuela
- Al hijo excluido (el hermano de su madre que murió)

Cuando colocamos el cojín que representaba a ese niño excluido en el espacio, algo extraordinario sucedió: Sofía comenzó a sentir una angustia intensa, inexplicable, que no podía ubicar en ninguna experiencia personal.

"¿Qué estás sintiendo?" le pregunté.

"Angustia. Miedo. Como si algo terrible hubiera pasado. Pero no sé qué. No es mío, pero lo siento en el cuerpo."

EL INSIGHT TRANSGENERACIONAL:

"Es esto," le dije. "Estás cargando la angustia no procesada de tu abuela por esa pérdida. El dolor que nunca pudo llorar, la angustia de perder a un hijo, quedó congelada en el sistema familiar. Y vos, sin saberlo, la estás expresando."

Sofía lloró intensamente. Pero no era un llanto de tristeza personal. Era un llanto ancestral, liberador.

EL MOMENTO DE SANACIÓN:

En la constelación, guíe a Sofía para que pudiera hacer dos cosas:

1. Dirigirse a su abuela (representada):

"Abuela, veo tu dolor. Veo al hijo que perdiste y que nunca pudiste llorar. Veo esa angustia que quedó congelada porque no te permitieron procesarla. Te honro. Honro tu sufrimiento. Y ahora, con todo respeto, te devuelvo esta angustia. No es mía. Es tuya, y la honro. Pero no puedo cargarla por vos. Descansá ahora."

2. Dirigirse al niño excluido:

"Tío, aunque no te conocí, sos parte de esta familia. Te damos un lugar. Te nombramos. [Aquí Sofía dijo su nombre, que su madre le había mencionado una vez]. Fuiste real. Importaste. Y ahora podés descansar en paz. Te llevamos en el corazón, pero ya no como un secreto, sino como parte de nuestra historia."

EL RITUAL DE CIERRE:

Le sugerí a Sofía que, si se sentía llamada, hiciera un pequeño ritual en casa:

- Encender una vela por ese tío que nunca conoció
- Escribirle una carta
- Quizás hablar con su madre sobre él, si era apropiado

SEGUIMIENTO:

- **Inmediatamente después de la sesión:** "Me siento más liviana. Como si hubiera soltado algo que ni siquiera sabía que estaba cargando."
- **1 semana después:** "La ansiedad disminuyó notablemente. Todavía está ahí a veces, pero no es esa angustia inexplicable y abrumadora."
- **1 mes después:** "Hice el ritual. Encendí la vela, escribí la carta. Y hablé con mi mamá. Ella lloró mucho. Me dijo que la abuela nunca había podido hablar de ese hijo, que era un dolor demasiado grande. Fue sanador para las dos."
- **3 meses después:** "La ansiedad disminuyó en un 80%. Ahora puedo identificar cuándo es 'mía' (una preocupación real) y cuándo estoy captando algo que no me pertenece. Y cuando pasa esto último, puedo decir mentalmente: 'Esto no es mío' y se calma."

MOMENTO INESPERADO:

Sofía me contó después que su madre, inspirada por esta experiencia, también fue a terapia y trabajó su propio duelo por ese hermano que nunca conoció. "Es como si hubiera abierto una puerta de sanación para toda la familia," me dijo.

LA LECCIÓN:

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

Las cargas transgeneracionales son reales. Los traumas, duelos y conflictos no resueltos de generaciones anteriores pueden transmitirse a través del campo familiar, manifestándose como síntomas en descendientes que no tienen ninguna conexión consciente con el evento original.

La sanación ocurre cuando:

1. Nombramos lo que fue excluido
2. Damos lugar a lo que fue negado
3. Devolvemos la carga a su lugar de origen con respeto y amor
4. Permitimos que el sistema familiar integre lo que fue separado

SEÑALES DE QUE PUEDE HABER UNA CARGA TRANSGENERACIONAL:

- Síntomas que aparecen "sin razón"
- Ansiedad, depresión o miedos que no tienen explicación en la historia personal
- Sensación de cargar algo que "no es mío"
- Fechas significativas donde empeoran los síntomas (aniversarios de muertes, etc.)
- Patrones que se repiten generación tras generación

CUÁNDO DERIVAR:

- Si la ansiedad incluye ideas suicidas → Derivación urgente
- Si hay episodios de pánico severos que requieren medicación
- Si la persona no puede funcionar en su vida cotidiana
- Si hay trauma personal reciente que necesita ser estabilizado primero

(Continuaré con los casos restantes y las secciones finales en el próximo mensaje debido al límite de caracteres...)

Tema 3: Lealtades Invisibles - Cuando No Puedo Tener Más de lo que Tuvo Mi Sistema

Caso: "El Sabotaje del Éxito Financiero"

Daniela llegó con un patrón frustrante: cada vez que estaba a punto de cerrar un negocio importante, algo sucedía y se caía.

"Es como si hubiera un techo invisible," me dijo. "Puedo ganar hasta cierto monto, pero no más. Y cuando estoy por superarlo, empiezo a cometer errores, o el cliente se retracta, o surge algún problema que lo arruina todo."

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

El Trabajo:

Exploramos su sistema familiar. Su padre había sido un emprendedor que fracasó en múltiples negocios, terminando con deudas significativas que marcaron toda su infancia.

"¿Qué pasaría si vos fueras más exitosa financieramente que tu papá?" le pregunté.

Silencio. Sus ojos se llenaron de lágrimas.

"Sería como traicionarlo," susurró. "Como demostrarle que él no era suficientemente bueno. Como decirle: 'Mirá, yo sí pude.'"

Ahí estaba la lealtad invisible. Daniela, sin saberlo, estaba saboteando su propio éxito financiero para no "superar" a su padre, para no hacerlo sentir mal, para mantener la lealtad al sistema.

El Proceso de Access:

Le di procesos verbales de Access Consciousness para trabajar en casa:

"¿Qué punto de vista estoy usando para crear la falta de éxito como mi realidad?"

"¿Cuánta traición es realmente necesaria aquí?"

"¿Y si pudiera honrar a mi padre Y ser próspera al mismo tiempo?"

"Todo lo que no me permite tener más dinero que mi padre, lo destruyo y descreo."

También trabajamos con una visualización donde ella podía dirigirse a su padre y decirle: "Papá, te honro. Honro tu esfuerzo, tu trabajo, todo lo que intentaste. Y ahora, desde ese lugar de respeto, yo voy a tomar mi propio camino. Mi éxito no es una traición a vos. Es el fruto de lo que vos sembraste en mí, aunque los resultados sean diferentes."

El Resultado:

Dos semanas después me escribió, casi incrédula: "No sé qué pasó, pero esta semana cerré tres negocios importantes. Fluyó todo sin esfuerzo. Es como si algo se hubiera destrabado."

La Lección:

Las lealtades invisibles al sistema familiar pueden limitar profundamente nuestro éxito, nuestra salud, nuestras relaciones. No por maldad, sino por amor: amor a nuestros padres, amor a nuestro sistema, miedo a traicionarlos siendo "más" de lo que ellos pudieron ser.

La libertad viene cuando podemos honrar a quienes nos precedieron Y tomar nuestro propio camino. Cuando entendemos que nuestro éxito no es una traición, sino una forma diferente de honrar lo que recibimos.

Tema 4: Traumas Transgeneracionales - Cargas que Vienen de Lejos

Caso: "El Pánico que Venía de la Dictadura"

Martín sufría ataques de pánico desde hacía años. "Aparecen de la nada," me decía. "Puedo estar tranquilo y de repente siento que me voy a morir. El corazón se acelera, no puedo respirar, siento que me ahogo."

El Trabajo Integrado:

Primero le expliqué desde las neurociencias qué es un ataque de pánico: una activación del sistema nervioso simpático que genera una cascada de síntomas físicos. Le di comprensión: "No te estás volviendo loco. Es una respuesta aprendida de tu cerebro."

Eso ya le dio alivio. Poder nombrar y entender lo que le pasaba.

Luego exploramos desde la biodescodificación. Identificamos el conflicto biológico: "sentirse acorralado sin salida, amenaza de muerte inminente."

"¿Cuándo sentís esto en tu vida actual?" le pregunté.

"En situaciones donde siento que no tengo control," respondió. "Cuando siento que estoy atrapado y no puedo escapar."

Pero cuando exploramos su historia personal, no había ningún evento traumático que justificara esa respuesta tan intensa.

Entonces hicimos una constelación familiar. Y emergió algo que Martín apenas conocía de su historia: su padre había estado detenido durante la dictadura militar. Había sido interrogado, torturado, encerrado.

"Nunca habla de eso," me dijo Martín. "Solo sé que le pasó porque mi mamá me lo contó una vez. Pero él nunca lo menciona."

En la constelación, cuando representamos a su padre en esa situación de encierro, Martín comenzó a sentir exactamente los síntomas de su ataque de pánico: corazón acelerado, falta de aire, sensación de muerte inminente.

"Es esto," le dije. "Estás cargando el trauma de tu padre. Su experiencia de estar acorralado, sin salida, con amenaza de muerte real. Ese miedo quedó congelado en el sistema familiar, y vos lo estás expresando a través de tus ataques de pánico."

El Momento de Liberación:

Martín pudo dirigirse a la representante de su padre y decirle: "Papá, veo lo que te pasó. Honro tu sufrimiento. Y te devuelvo este miedo. Es tuyo, no mío. Yo estoy a salvo ahora. Vos estás a salvo ahora. Y este trauma puede terminar acá, conmigo. No lo voy a transmitir más adelante."

El Resultado:

Los ataques de pánico no desaparecieron de inmediato, pero su frecuencia e intensidad disminuyeron dramáticamente. Y lo más importante: Martín ahora podía reconocer cuándo estaba sintiendo "su" miedo y cuándo estaba conectando con el miedo transgeneracional.

Seis meses después me escribió: "Hace tres meses que no tengo un ataque completo. Y cuando siento que empieza, puedo decirme: 'Esto no es mío. Estoy a salvo.' Y se calma."

La Lección:

Los traumas pueden transmitirse epigenéticamente de generación en generación. No solo como memorias, sino como respuestas fisiológicas y emocionales.

Podemos cargar traumas de eventos que nunca vivimos personalmente, pero que quedaron impresos en nuestro sistema familiar.

La sanación transgeneracional ocurre cuando nombramos el trauma, lo devolvemos con respeto a su origen, y conscientemente elegimos no transmitirlo más adelante.

Tema 5: La Niña Interior - Sanando las Heridas de la Infancia

Caso: "La Niña que Ya No Está Sola"

Laura llegó con un historial de abuso sexual en la infancia. Había hecho años de terapia, pero cada vez que intentaba abordar esas memorias directamente, se disociaba. "Es como si me desconectara," me explicó. "No puedo estar presente con eso."

El Trabajo:

En lugar de intentar que reviviera el trauma (lo cual sería retraumatizante), usamos una visualización guiada donde ella, como la adulta de hoy, podía entrar en esa escena del pasado.

Le dije: "Imaginá que podés entrar en esa habitación donde está tu niña de [edad]. Pero entrás como la Laura adulta que sos hoy. Fuerte, capaz, protectora. ¿Qué ves?"

Laura, con los ojos cerrados, comenzó a llorar. "Veo a una niña muy pequeña, asustada, sola."

"¿Podés acercarte a ella?"

"Sí."

"¿Qué querés decirle?"

Y entonces Laura comenzó a hablar, con una voz entrecortada por el llanto, pero firme:

"No estás sola. Vine a buscarte. Vine a sacarte de acá. Esto no es tu culpa. Nada de lo que pasó es tu culpa. Y yo te voy a cuidar. La adulta que soy hoy te va a cuidar siempre."

Lloró intensamente durante varios minutos. Pero era un llanto diferente: no era revivir el trauma, era sanar la herida.

Cuando abrió los ojos, me miró y dijo algo que nunca voy a olvidar:

"Es la primera vez en mi vida que siento que esa niña no está sola."

El Resultado:

Ese no fue el final del trabajo, por supuesto. La sanación de traumas profundos es un proceso. Pero fue un punto de inflexión fundamental.

Laura pudo empezar a integrar esas memorias sin disociarse. Pudo sostener a su niña interior de una manera que nadie había podido sostenerla en su momento.

Meses después me compartió: "Ahora cuando aparecen esas memorias, en lugar de desconectarme, puedo sostenerme. Puedo decirle a esa niña: "Yo estoy acá. No estás sola."

La Lección:

No siempre es necesario —ni recomendable— revivir el trauma en detalle. A veces, la sanación viene de crear una nueva experiencia: la experiencia de ser sostenido, de ser rescatado, de ser visto y validado.

El trabajo con el niño interior permite que la parte adulta y consciente pueda darle a esa parte herida lo que no recibió en su momento: presencia, protección, validación, amor.

Tema 6: Patrones Relacionales - Repitiendo lo Conocido

Caso: "Siempre Elijo a Quien No Me Ve"

Carolina vino después de terminar su tercera relación consecutiva con hombres emocionalmente indisponibles.

"Siempre es lo mismo," me dijo con frustración. "Al principio parece diferente, pero después resulta que es alguien que no puede comprometerse, que no está disponible emocionalmente, que me hace sentir invisible."

El Trabajo:

Exploramos su sistema familiar. Su padre había sido un hombre ausente, tanto física como emocionalmente. "Estaba ahí, pero no estaba," me describió. "Nunca me vio realmente. Nunca me preguntó cómo estaba. Era como si yo fuera invisible para él."

"¿Y qué hacías vos para intentar que te viera?" le pregunté.

"Todo," respondió, con lágrimas en los ojos. "Sacaba buenas notas, me portaba bien, trataba de ser la hija perfecta. Pensaba que si era suficientemente buena, él finalmente me vería."

Ahí estaba el patrón. Carolina había aprendido en la infancia que el amor hay que ganárselo siendo "suficientemente buena," y que incluso haciendo todo "bien," puede que no sea suficiente para ser vista.

Ahora, en su vida adulta, repetía ese mismo patrón: elegía hombres emocionalmente indisponibles e intentaba "ser suficiente" para que finalmente la vieran.

El Insight:

"¿Te das cuenta?" le dije. "Estás intentando resolver con estos hombres lo que no pudiste resolver con tu papá. Estás intentando ganar el amor que no recibiste entonces."

Carolina se quedó en silencio, procesando.

"Pero hay algo que necesitás entender: ese vacío que sentís, ese 'no ser vista,' no lo va a llenar ningún hombre que elijas. Porque ese vacío viene de tu niña que necesitaba a su papá. Y esa necesidad infantil ya no puede ser satisfecha por otro adulto ahora."

El Trabajo de Visualización:

Hicimos una meditación donde Carolina, como adulta, podía encontrarse con su niña interior y decirle:

"Yo te veo. La adulta que soy hoy te ve completamente. Y vas a dejar de buscar que otros te vean para validar tu existencia. Porque yo, desde adentro, te veo. Eso es suficiente."

El Proceso de Transformación:

No fue instantáneo. Carolina necesitó varias sesiones más, trabajando desde diferentes ángulos. Pero el patrón comenzó a cambiar.

Seis meses después me escribió: "Conocí a alguien diferente. Y lo loco es que al principio no me atraía tanto, porque estaba 'demasiado disponible.' Me di cuenta de que yo estaba buscando la sensación familiar de tener que esforzarme. Pero esta vez elegí quedarme. Y es la primera vez que me siento vista en una relación."

La Lección:

Repetimos en nuestras relaciones adultas los patrones que aprendimos en la infancia. No por masoquismo, sino porque lo conocido se siente "seguro," incluso cuando es doloroso.

La sanación ocurre cuando podemos ver el patrón, entender su origen, y luego conscientemente elegir diferente. Cuando podemos darle a nuestra niña interior lo que no recibió, en lugar de seguir buscándolo afuera.

Los Hilos Comunes: Patrones que Atraviesan Todas las Historias

Al revisar estos casos y los cientos que he acompañado a lo largo de los años, identifiqué ciertos hilos comunes que atraviesan todas las historias de transformación:

1. El Síntoma es el Mensajero

Ya sea el dinero que "da la espalda," las rodillas que no se doblan, el insomnio, la ansiedad o los ataques de pánico: el síntoma nunca es el verdadero problema. Es el mensajero que nos está diciendo: "Hay algo más profundo que necesita ser visto."

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | [\(+549\) 11 2666 0823](tel:+5491126660823)

2. Los Patrones se Repiten Hasta ser Vistos

Las dinámicas que no procesamos se repiten. En nuestras relaciones, en nuestro cuerpo, en nuestras finanzas, en nuestros trabajos. Se repiten hasta que finalmente somos capaces de verlas.

3. Lo Que No Se Nombra, Se Transmite

Los secretos familiares, los traumas no procesados, los duelos no llorados: todo lo que se excluye del sistema se transmite a las siguientes generaciones de formas inesperadas.

4. La Sanación Comienza con la Comprensión

Cuando una persona puede finalmente entender por qué hace lo que hace, por qué siente lo que siente, por qué su cuerpo está expresando lo que está expresando: algo se libera. La comprensión en sí misma es sanadora.

5. El Adulto Puede Sanar a la Niña

No necesitamos que nuestros padres cambien, que nos pidan perdón, o que finalmente nos vean. El adulto consciente que somos hoy puede darle a nuestra niña interior lo que no recibió entonces.

6. Las Lealtades Invisibles Limitan Nuestra Libertad

Por amor a nuestro sistema, por lealtad inconsciente, nos limitamos. No podemos ser más exitosos, más sanos, más felices de lo que fueron quienes nos precedieron. La libertad viene cuando podemos honrar Y elegir nuestro propio camino.

Testimonios en Palabras de los Consultantes

A lo largo de los años, he recibido mensajes y testimonios que me recuerdan por qué hago este trabajo. Aquí comparto algunos (con permiso y con identidades protegidas):

Sobre Transformación Profunda:

"No sé cómo explicarlo, pero después de nuestra sesión algo cambió fundamentalmente en mí. No fue solo que 'me sentí mejor.' Es como si me hubiera visto a mí misma por primera vez."

Sobre Comprensión:

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | [\(+549\) 11 2666 0823](tel:+5491126660823)

"Llevaba años en terapia tratando de 'superar' mi ansiedad. Pero nunca había entendido de dónde venía. En una sola sesión con vos, por primera vez todo tuvo sentido. Y esa comprensión cambió todo."

Sobre Libertad:

"Me diste permiso para soltar algo que ni siquiera sabía que estaba cargando. Por primera vez siento que puedo elegir mi propia vida, no la vida que creía que 'debía' vivir para no traicionar a mi familia."

Sobre Resultados Inesperados:

"Vine por un problema de espalda y terminé sanando mi relación con mi padre. Nunca hubiera imaginado que estaban conectados. Gracias por ver lo que yo no podía ver."

Sobre el Proceso:

"Lo que más valoro es que nunca me impusiste nada. Me explicaste, me ofreciste opciones, y me dejaste elegir mi propio camino. Me sentí respetada en cada momento."

Sobre Cambios Duraderos:

"Han pasado dos años desde aquella sesión donde trabajamos mi patrón con el dinero. Y te escribo para contarte que el cambio se sostuvo. No fue algo momentáneo. Algo cambió en lo profundo y permanece."

Lo Que He Aprendido de Mis Consultantes

Cada persona que cruza la puerta de mi consulta es un maestro. Cada historia es una enseñanza. Y después de años de práctica, esto es lo que mis consultantes me han enseñado:

1. La Valentía de Pedir Ayuda

Se necesita un coraje inmenso para admitir que necesitamos ayuda. Para sentarnos frente a alguien y decir: "No puedo solo." Cada consultante que llega ya está demostrando una valentía que merece ser honrada.

2. La Sabiduría Interior Siempre Está Presente

Nunca he "arreglado" a nadie. Porque nadie está roto. Mi rol es simplemente facilitar que la persona acceda a su propia sabiduría, que siempre estuvo ahí, esperando ser vista.

3. El Tiempo de Cada Persona es Único

Algunos cambios son inmediatos. Otros toman meses, años. Y eso está bien. No hay una línea de tiempo "correcta" para la sanación. Cada ser tiene su propio ritmo.

4. El Dolor Puede Ser la Puerta a la Transformación

Los momentos más oscuros, los síntomas más perturbadores, las crisis más profundas: muchas veces son precisamente las experiencias que nos llevan a hacer el trabajo más importante de nuestras vidas.

5. La Sanación No Es Lineal

No es un camino recto de "enfermo" a "sano." Es un proceso espiralado, con avances y retrocesos, con insights y confusiones, con aperturas y cierres. Y todo es parte del proceso.

6. El Vínculo Terapéutico Es Sagrado

La confianza que un consultante deposita en mí, la vulnerabilidad que muestra, el espacio que co-creamos juntos: es sagrado. Y tratarlo con ese nivel de respeto y cuidado es mi responsabilidad más importante.

Ejercicios de Reflexión para Terapeutas

Ejercicio 1: Tu Caso Más Transformador

Piensa en el caso que más te impactó en tu práctica. Escribe:

- ¿Qué lo hizo tan especial?
- ¿Qué aprendiste de esa persona?
- ¿Cómo cambió tu práctica después de ese caso?

Ejercicio 2: Patrones en Tu Práctica

Revisa tus últimos 20 casos. ¿Qué patrones emergen?

- ¿Hay temas recurrentes?
- ¿Qué tipos de consultantes se sienten atraídos a tu práctica?
- ¿Qué te está enseñando esto sobre tu propia esencia como terapeuta?

Ejercicio 3: Testimonios Recolectados

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

Si aún no lo haces, comienza a pedir retroalimentación escrita de tus consultantes (con su permiso para usar extractos anónimos). Los testimonios no son solo para marketing; son espejos que te muestran qué estás generando en el mundo.

Ejercicio 4: El Consultante que Te Desafió

Piensa en un consultante con quien fue particularmente difícil trabajar. ¿Qué te mostró esa persona sobre tus propios límites, resistencias o puntos ciegos? Escribe una carta de gratitud (que no enviarás) a esa persona por lo que te enseñó.

Reflexión Final: Cada Historia es un Universo

Cuando comencé este capítulo con la historia de aquel consultante que descubrió que su problema con el dinero era en realidad el dolor de no haber sido visto por su madre, quería ilustrar algo fundamental:

Cada persona que llega a terapia trae consigo un universo completo.

Un universo de historias familiares que se entrelazan generación tras generación. Un universo de experiencias personales que han moldeado quién es hoy. Un universo de potencial esperando ser activado.

Y nuestro privilegio como terapeutas es ser invitados a ese universo. A entrar en ese espacio sagrado donde alguien se permite ser vulnerable, donde alguien se atreve a mirarse honestamente, donde alguien decide que la transformación es posible.

Los casos que compartí en este capítulo son solo una pequeña muestra. Cada consultante que he acompañado tiene una historia igual de profunda, igual de única, igual de transformadora.

Y si hay algo que todos estos casos me han enseñado es esto:

La sanación es siempre posible. No porque tengamos técnicas mágicas o respuestas definitivas, sino porque cada ser humano tiene una capacidad innata de transformación que solo necesita las condiciones adecuadas para florecer.

Nuestro trabajo es crear esas condiciones: el espacio seguro, la escucha profunda, las herramientas apropiadas, la presencia constante, el respeto inquebrantable.

Y entonces, simplemente ser testigos del milagro que ocurre cuando una persona se permite verse a sí misma de una manera completamente nueva.

Ese consultante que llegó con problemas de dinero y descubrió a su madre. Sofía que descubrió la angustia de su abuela. Roberto que aprendió que sus rodillas no necesitaban ser tan rígidas. Daniela que se permitió ser más exitosa que su padre. Laura que finalmente pudo sostener a su niña interior.

Cada una de estas historias es un recordatorio de por qué hacemos lo que hacemos.

Y cada nueva persona que cruza la puerta de nuestra consulta es una nueva oportunidad de ser testigos de la capacidad infinita del ser humano para sanar, crecer y transformarse.

Ese es el verdadero privilegio de este camino.

Capítulo 10: El Impacto Social del Terapeuta Consciente

"Sanar a un individuo es plantar una semilla de transformación en un sistema completo. Cada persona que se libera de sus cadenas invisibles libera también a quienes la rodean."

Cuando Una Madre Sana, Sana Toda una Familia

Recuerdo claramente el día que Patricia vino a sesión con una noticia inesperada. Habían pasado seis meses desde que trabajamos su patrón de autosabotaje profesional y su dificultad para poner límites.

"Necesito contarte algo," me dijo con los ojos brillantes. "Mi hija adolescente, la que siempre fue tan rebelde, tan difícil... cambió. Y no porque yo le haya dicho nada. Cambió porque yo cambié."

Me contó que desde que ella había empezado a poner límites saludables en su vida —con su trabajo, con su ex pareja, con su familia de origen— su hija de 15 años había dejado de tener los arranques de furia que la caracterizaban.

"Es como si ella hubiera estado esperando que yo le mostrara cómo se hace," reflexionó Patricia. "Yo le decía 'tenés que respetarte' pero yo misma no me respetaba. Yo le decía 'poné límites' pero yo no podía poner ninguno. Y ella lo veía. Lo sentía. Y repetía mi patrón de no-límites pero desde la rebeldía adolescente."

Y entonces Patricia me dijo algo que nunca olvidaré:

"No solo sanó mi hija. Mi hijo menor, que tenía pesadillas constantes, dejó de tenerlas. Mi madre, que siempre fue controladora conmigo, empezó a respetar mis decisiones. Mi hermana me llamó para

decirme que algo en mí había cambiado y que eso la inspiraba a ella también a hacer terapia. Es como si... al sanarme yo, hubiera dado permiso para que todo mi sistema sanara."

Este caso ilustra algo fundamental que he observado una y otra vez en mi práctica: **la sanación individual nunca es solo individual**. Siempre tiene un efecto dominó en el sistema completo.

El Mito del Individuo Aislado

Uno de los errores más grandes de la psicología occidental tradicional es la idea del "individuo aislado." Como si una persona pudiera entenderse, diagnosticarse y tratarse de manera completamente separada de su contexto familiar, social, cultural.

Pero la realidad es que **no existimos en el vacío**. Existimos en sistemas. Somos parte de:

- Un sistema familiar (extendido a varias generaciones)
- Un sistema social (amigos, colegas, comunidad)
- Un sistema cultural (con valores, creencias, normas compartidas)
- Un sistema histórico (marcado por eventos colectivos de nuestra época y región)

Y cuando algo se mueve en un sistema, todo el sistema responde.

La Física de los Sistemas:

Es como tirar una piedra en un estanque. No puedes mover solo una molécula de agua. El movimiento se expande en ondas concéntricas que alcanzan toda la superficie.

De la misma manera, cuando una persona se transforma profundamente:

1. **Su familia inmediata responde** (pareja, hijos, padres)
2. **Su familia extendida reacciona** (hermanos, tíos, primos)
3. **Su círculo social se reorganiza** (amigos, colegas)
4. **Su comunidad percibe el cambio** (vecinos, grupos, instituciones)

Y a veces, cuando el cambio es lo suficientemente profundo, **se convierte en un catalizador de transformación colectiva**.

El Efecto Dominó: Casos de Transformación Sistémica

Caso 1: "El Ejecutivo que Cambió una Cultura Organizacional"

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

Marcelo vino a terapia con burnout severo. Era gerente general de una empresa mediana y estaba al borde del colapso. "No puedo más," me dijo. "Trabajo 14 horas por día, no veo a mis hijos, mi matrimonio está en crisis, y siento que nada de lo que hago es suficiente."

Durante nuestro trabajo, identificamos que Marcelo repetía el patrón de su padre: demostrar valía a través del trabajo incansable, nunca descansar, nunca ser "suficiente."

Trabajamos su creencia de "tengo que esforzarme hasta el límite para merecer existir." Usamos constelaciones para ver el origen transgeneracional. Aplicamos Access para liberar el punto de vista limitante.

Marcelo comenzó a poner límites. Dejó de responder emails después de las 7pm. Se tomó sus vacaciones completas por primera vez en 10 años. Empezó a delegar en lugar de controlarlo todo.

El Efecto Dominó:

Tres meses después me escribió:

"Algo extraordinario está pasando en la empresa. Cuando yo empecé a poner límites, mis gerentes empezaron a hacerlo también. Cuando dejé de responder emails de noche, ellos dejaron de enviarlos. Cuando me tomé vacaciones reales, otros se animaron a hacerlo.

Y lo más loco: la productividad AUMENTÓ. Los empleados están menos estresados, más creativos, más comprometidos. Estoy transformando una cultura organizacional sin haberlo planeado. Solo cambié yo."

Un año después, la empresa implementó oficialmente políticas de balance vida-trabajo inspiradas en el cambio que Marcelo había iniciado sin darse cuenta.

La Lección:

Los líderes que sanan no solo se benefician individualmente. Transforman las culturas de las organizaciones que lideran. Su sanación personal se convierte en sanación organizacional.

Caso 2: "La Maestra que Sanó a una Generación"

Elena era maestra de primaria. Vino a terapia con lo que ella describía como "agotamiento emocional y sensación de fracaso."

"Tengo alumnos con tantos problemas," me contó. "Violencia en sus casas, padres ausentes, pobreza, trauma. Y yo intento ayudarlos, pero me siento desbordada. Como si nada de lo que hago fuera suficiente."

Durante nuestro trabajo, emergió algo fundamental: Elena cargaba con la culpa de "no poder salvar a todos." Había introyectado el rol de salvadora, lo cual la llevaba al agotamiento.

Trabajamos:

- La diferencia entre acompañar y salvar
- Sus propios límites y autocuidado
- El origen de su necesidad de rescatar (ella misma no fue rescatada de niña)
- La aceptación de que no puede cambiar las circunstancias de sus alumnos, pero sí puede ser una presencia consciente en sus vidas

El Efecto Dominó:

Elena cambió su forma de estar con sus alumnos. En lugar de intentar "arreglarlos," comenzó a simplemente verlos. A validarlos. A crear un espacio seguro donde pudieran ser quienes eran.

Dejó de sobre-funcionar y empezó a confiar en la capacidad de los niños de encontrar sus propios recursos.

Seis meses después me compartió:

"Mis alumnos están diferentes. No porque sus circunstancias hayan cambiado, sino porque yo estoy diferente. Hay menos conflictos en el aula. Los chicos están más tranquilos. Varios padres me han dicho que sus hijos hablan de la escuela de manera diferente.

Y otros maestros me preguntan qué estoy haciendo. Dos de ellos empezaron terapia inspirados en mi cambio."

La Lección:

Los educadores conscientes no solo enseñan contenido. Modelan formas de ser en el mundo. Su sanación personal crea espacios de sanación colectiva para generaciones de niños.

Caso 3: "La Activista que Sanó su Rabia"

Lucía era activista feminista. Vino a terapia porque "la rabia me está consumiendo."

"Veo tanta injusticia, tanto machismo, tanta violencia contra las mujeres... y siento una rabia constante. Pero esa rabia ya no me da energía. Me está destruyendo. Ya no puedo ni dormir."

Durante nuestro trabajo exploramos:

- El origen de su rabia (su propia historia de abuso)
- La diferencia entre rabia reactiva y enojo sano
- Cómo estaba proyectando su trauma personal en todas las injusticias colectivas
- La necesidad de sanar su propia herida antes de poder ayudar efectivamente a otras

El Trabajo:

Usamos visualización para que Lucía pudiera rescatar a su niña interior de las situaciones de abuso que vivió. Trabajamos con biodescodificación el insomnio (conflicto de hipervigilancia). Aplicamos constelaciones para ver la línea de mujeres violentadas en su sistema familiar.

Lucía comenzó a sanar su propia herida. La rabia ciega se transformó en un enojo claro, dirigido, efectivo.

El Efecto Dominó:

Tres meses después me escribió:

"Mi activismo cambió completamente. Antes gritaba desde la herida. Ahora actúo desde la claridad. Antes estaba enojada CON los hombres. Ahora estoy enojada CON el sistema patriarcal, pero puedo dialogar con los hombres como seres humanos.

Y algo increíble: soy más efectiva. Antes ahuyentaba a la gente con mi rabia. Ahora la gente escucha. He logrado cambios concretos en mi comunidad: un protocolo contra el acoso en mi universidad, un grupo de apoyo para mujeres víctimas de violencia, alianzas con organizaciones que antes me veían como 'demasiado radical.'

Otros activistas me preguntan qué cambió. Y yo les digo: sané. Y al sanar, puedo hacer el trabajo de verdad."

La Lección:

Los activistas que sanan sus propias heridas pueden transformar su rabia reactiva en acción efectiva. Su sanación personal amplifica su impacto social, en lugar de sabotearlo.

Los Niveles del Impacto Social

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

He identificado que el impacto social del terapeuta consciente opera en múltiples niveles simultáneos:

Nivel 1: El Consultante Individual

El primer nivel es obvio: transformamos la vida de la persona que viene a consulta. Pero este nivel ya es social, porque esa persona no existe aislada. Cada transformación individual es el inicio de una transformación sistémica.

Nivel 2: El Sistema Familiar Inmediato

Cuando una persona sana, su familia inmediata responde. Como en el caso de Patricia: cuando ella sanó, su hija dejó de ser rebelde, su hijo dejó de tener pesadillas, su madre dejó de controlarla.

No necesitamos trabajar con toda la familia. Trabajar con un miembro es suficiente para que el sistema completo se reorganice.

Nivel 3: El Sistema Familiar Extendido

La transformación se expande a la familia extendida. Hermanos que se inspiran a hacer terapia. Primos que notan el cambio. Tíos que empiezan a hacer preguntas.

El sistema familiar de varias generaciones percibe cuando uno de sus miembros se libera de un patrón. Y eso abre posibilidades para otros.

Nivel 4: El Sistema Social (Trabajo, Amistades, Comunidad)

Como en el caso de Marcelo, la transformación individual puede cambiar culturas organizacionales completas. O como Elena, puede transformar la experiencia de generaciones de niños.

Las personas que sanan llevan esa sanación a todos sus contextos sociales.

Nivel 5: El Sistema Cultural

Este es el nivel más amplio y más difícil de medir, pero no menos real. Cuando suficientes personas sanan patrones culturales (machismo, racismo, autoritarismo, materialismo, etc.), la cultura misma comienza a cambiar.

Cada terapeuta consciente está contribuyendo, consultante por consultante, a una transformación cultural más amplia.

Nivel 6: El Sistema Transgeneracional

Quizás el impacto más profundo: cuando alguien rompa un patrón transgeneracional, no solo se libera a sí mismo. Libera a las generaciones futuras.

Como me dijo una consultante: "Mi hija no va a cargar con lo que yo cargué. Esto termina conmigo."

La Responsabilidad Social del Terapeuta Consciente

Con este entendimiento del impacto sistémico viene una pregunta ética importante: **¿Cuál es nuestra responsabilidad social como terapeutas conscientes?**

1. No Es Solo Atender Consultantes

Si bien atender consultantes individuales es nuestro trabajo primario, nuestra responsabilidad social va más allá:

- Crear espacios de sanación colectiva (talleres, grupos, comunidades)
- Compartir conocimiento (escribir, enseñar, divulgar)
- Formar a otros terapeutas conscientes
- Contribuir a transformaciones sistémicas más amplias
- Involucrarnos conscientemente con temas sociales relevantes

2. Ser Modelos de lo que Enseñamos

No podemos llevar a otros donde nosotros no hemos ido. Si enseñamos sobre límites pero no los tenemos, si hablamos de autocuidado pero nos descuidamos, si predicamos sobre sanación transgeneracional pero no hemos trabajado nuestro propio linaje: nuestra enseñanza es hueca.

Nuestra vida es nuestro mensaje más potente.

3. Participar en la Transformación de Sistemas, No Solo Individuos

Podemos elegir trabajar también con:

- Organizaciones (transformar culturas laborales)
- Escuelas (formar educadores conscientes)
- Comunidades (crear redes de apoyo)
- Instituciones (influir en políticas de salud mental)
- Movimientos sociales (aportar perspectiva de sanación colectiva)

4. Visibilizar Conexiones Entre lo Personal y lo Social

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

Parte de nuestro trabajo es ayudar a las personas a ver que sus "problemas personales" frecuentemente tienen raíces sociales, culturales, históricas.

El consultante que viene con "baja autoestima" puede estar cargando con el machismo cultural. El que viene con "ansiedad" puede estar expresando el trauma colectivo de una sociedad violenta. El que viene con "adicción al trabajo" puede estar repitiendo el mandato capitalista de productividad como valor supremo.

Al visibilizar estas conexiones, transformamos la vergüenza individual en consciencia colectiva.

Temas Sociales que Emergen en el Consultorio

En mi práctica, he notado ciertos temas sociales/colectivos que aparecen recurrentemente:

Tema 1: El Patriarcado y sus Heridas

Tanto mujeres como hombres llegan cargando con las heridas del patriarcado:

- Mujeres que no pueden ocupar su poder sin sentir culpa
- Hombres que no pueden acceder a su vulnerabilidad sin sentir vergüenza
- Relaciones donde se repiten dinámicas de poder y sumisión
- Violencias normalizadas que nadie cuestiona
- Roles de género rígidos que limitan a todos

Cada vez que trabajo con un consultante estos temas, no solo lo libero a él/ella. Contribuyo a la transformación del sistema patriarcal completo.

Tema 2: El Trauma Colectivo de la Violencia

En Argentina, cargamos con traumas colectivos que se transmiten generacionalmente:

- La dictadura militar y sus desaparecidos
- La violencia política
- Las crisis económicas recurrentes
- La inseguridad y el miedo constante

Muchos consultantes cargan con ansiedades, miedos y patrones que vienen de estos traumas colectivos, no solo de sus historias personales.

Tema 3: El Capitalismo y la Explotación

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

- Burnout normalizado como "compromiso laboral"
- Adicción al trabajo como virtud
- Valor personal medido por productividad
- Culpa por descansar
- Ansiedad por "no hacer suficiente"

Trabajar estos temas con consultantes es también cuestionar un sistema económico que explota y agota a las personas.

Tema 4: El Individualismo y la Soledad

- Personas que sienten que "tienen que poder solos"
- Vergüenza por pedir ayuda
- Soledad epidémica
- Falta de comunidad y pertenencia
- Desconexión de redes de apoyo

Cada vez que ayudo a alguien a reconectarse con su necesidad de comunidad, estoy cuestionando el mandato individualista de nuestra época.

Tema 5: La Desconexión de lo Sagrado

- Pérdida de sentido existencial
- Materialismo que no satisface
- Vacío espiritual cubierto con consumo
- Desconexión de la naturaleza
- Olvido de dimensiones transpersonales del ser

Trabajar la dimensión espiritual con consultantes es también ofrecer una alternativa al materialismo cultural dominante.

El Efecto Multiplicador: Formando a Otros Terapeutas

Uno de los impactos sociales más potentes que podemos tener es **formar a otros terapeutas conscientes**.

Cada terapeuta que formamos se convierte en un agente de transformación que a su vez impactará a cientos o miles de personas a lo largo de su carrera.

La Matemática del Impacto:

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | [\(+549\) 11 2666 0823](tel:+5491126660823)

Si yo trabajo con 20 consultantes por mes, impacto directamente a 240 personas por año.

Pero si formo a 10 terapeutas por año, y cada uno de ellos trabaja con 20 consultantes por mes, el impacto se multiplica exponencialmente:

- 10 terapeutas × 240 consultantes/año = 2,400 personas impactadas indirectamente
- Y cada una de esas personas impacta a su sistema familiar (promedio 5 personas) = 12,000 personas
- En 10 años: 120,000 personas tocadas por esta red de sanación

Por eso la formación de terapeutas conscientes no es un "extra" de nuestro trabajo. Es una responsabilidad social.

Obstáculos para el Impacto Social

Sin embargo, hay obstáculos que limitan nuestro impacto social:

Obstáculo 1: El Síndrome del Impostor

Muchos terapeutas conscientes dudan de su capacidad de tener impacto real. "¿Quién soy yo para cambiar algo?" "Mi trabajo es tan pequeño comparado con los problemas enormes del mundo."

Este síndrome del impostor nos mantiene pequeños, limitando nuestro impacto potencial.

Obstáculo 2: El Agotamiento

Intentar "salvar al mundo" sin cuidarnos a nosotros mismos lleva al burnout. Y un terapeuta agotado no puede tener impacto sostenible.

El autocuidado no es egoísmo. Es requisito para el servicio a largo plazo.

Obstáculo 3: La Falta de Visión Sistémica

Si vemos nuestro trabajo solo como "atender consultantes individuales," perdemos de vista el impacto sistémico más amplio que estamos teniendo.

Necesitamos cultivar una visión más amplia de nuestro rol social.

Obstáculo 4: El Aislamiento Profesional

Trabajar solos, sin comunidad de pares, sin redes de colaboración, limita nuestro impacto. La transformación social requiere esfuerzos colectivos, no solo individuales.

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

Obstáculo 5: La Captura por el Sistema de Salud Mental Tradicional

Si nos adaptamos completamente a los protocolos, diagnósticos y formas de trabajo del sistema de salud mental tradicional, perdemos la capacidad de cuestionarlo y transformarlo.

Necesitamos encontrar formas de trabajar dentro Y fuera del sistema, manteniendo nuestra integridad como terapeutas integrales.

Estrategias para Amplificar Nuestro Impacto Social

Estrategia 1: Crear Espacios de Sanación Colectiva

Además de la terapia individual, crear:

- Talleres grupales
- Círculos de mujeres/hombres
- Grupos de apoyo temáticos
- Retiros de sanación
- Ceremonias y rituales colectivos

Estos espacios permiten que la sanación ocurra en comunidad, amplificando el impacto.

Estrategia 2: Compartir Conocimiento Abiertamente

- Escribir (libros, artículos, blogs)
- Enseñar (cursos, talleres, formaciones)
- Divulgar (redes sociales, podcasts, videos)
- Hablar (charlas, conferencias)

Compartir lo que sabemos multiplica nuestro impacto más allá de nuestro consultorio.

Estrategia 3: Formar Redes de Colaboración

Conectar con otros terapeutas, crear redes de derivación, colaborar en proyectos comunes, apoyarnos mutuamente.

La transformación social es un trabajo colectivo, no individual.

Estrategia 4: Involucrarse Conscientemente con Temas Sociales

Elegir temas sociales que nos llamen y contribuir específicamente:

- Trabajar con víctimas de violencia de género
- Atender comunidades marginadas
- Ofrecer terapia accesible/gratuita para quienes no pueden pagar
- Participar en iniciativas de salud mental comunitaria
- Asesorar organizaciones sociales

Estrategia 5: Ser Activistas de la Consciencia

No solo trabajar con consultantes, sino también cuestionar y transformar los sistemas que generan sufrimiento:

- Visibilizar las raíces sociales del sufrimiento "individual"
- Cuestionar diagnósticos que patologizan respuestas normales a sistemas enfermos
- Proponer modelos alternativos de salud mental
- Influir en políticas públicas cuando sea posible

La Visión: Una Sociedad de Personas Conscientes

¿Cómo sería una sociedad donde más personas han hecho trabajo de sanación profunda? ¿Dónde hay más terapeutas conscientes trabajando?

En el Ámbito Familiar:

- Menos transmisión de trauma transgeneracional
- Menos roles invertidos (niños cuidando padres)
- Más adultos capaces de sostener a sus niños emocionalmente
- Menos violencia intrafamiliar
- Más comunicación consciente

En el Ámbito Laboral:

- Menos burnout y explotación
- Más liderazgos conscientes
- Culturas organizacionales más humanas
- Balance vida-trabajo respetado
- Ambientes colaborativos vs competitivos destructivos

En el Ámbito Social:

- Menos violencia interpersonal
- Más capacidad de diálogo y resolución de conflictos

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

- Comunidades más conectadas y solidarias
- Menos soledad y aislamiento
- Más redes de apoyo mutuo

En el Ámbito Cultural:

- Cuestionamiento de mandatos limitantes (patriarcado, racismo, etc.)
- Más diversidad de formas de vida aceptadas
- Menos estigma sobre salud mental y terapia
- Más valoración de la dimensión espiritual/transpersonal
- Cultura de autocuidado vs cultura de sacrificio

En el Ámbito Político:

- Más líderes conscientes, menos narcisistas y sociópatas
- Políticas públicas que prioricen el bienestar sobre el PBI
- Sistemas educativos que incluyan educación emocional
- Salud mental accesible para todos
- Menos violencia estructural

Esta no es una utopía inalcanzable. Es el resultado natural de suficientes personas haciendo trabajo de consciencia.

Y cada terapeuta consciente está contribuyendo a esta transformación, consultante por consultante, día por día.

Ejercicios de Reflexión

Ejercicio 1: Mapea tu Impacto

Toma un consultante con quien hayas trabajado exitosamente. Mapea los círculos de impacto:

- ¿Cómo cambió su vida personal?
- ¿Cómo impactó a su familia inmediata?
- ¿Qué cambios generó en su trabajo/comunidad?
- ¿Qué patrones transgeneracionales rompió?
- ¿A cuántas personas tocó indirectamente su transformación?

Ejercicio 2: Identifica tu Tema Social

¿Qué tema social/colectivo te llama más?

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

- Patriarcado y género
- Trauma colectivo/histórico
- Explotación laboral/capitalismo
- Soledad/individualismo
- Desconexión espiritual
- Otro

¿Cómo podrías contribuir específicamente a ese tema?

Ejercicio 3: Amplifica tu Impacto

¿Qué podrías hacer en los próximos 6 meses para amplificar tu impacto social?

- ¿Un taller grupal?
- ¿Escribir/compartir conocimiento?
- ¿Formar a otros?
- ¿Conectar con comunidad de pares?
- ¿Involucrarte en alguna causa?

Ejercicio 4: Revisa tus Obstáculos

¿Qué te limita actualmente?

- ¿Síndrome del impostor?
- ¿Agotamiento?
- ¿Falta de visión sistémica?
- ¿Aislamiento?
- ¿Otro?

¿Qué necesitas para superarlo?

Reflexión Final: Somos Agentes de Transformación Social

Cuando elegimos este camino de ser terapeutas conscientes, elegimos algo más grande que un trabajo. Elegimos ser **agentes de transformación social**.

Cada sesión que facilitamos es un acto de resistencia contra los sistemas que generan sufrimiento.

Cada persona que ayudamos a liberarse de patrones limitantes es una semilla de cambio social.

Cada patrón transgeneracional que rompemos es una liberación para generaciones futuras.

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | [\(+549\) 11 2666 0823](tel:+5491126660823)

No estamos solo "atendiendo consultantes."

Estamos:

- Sanando sistemas familiares
- Transformando culturas organizacionales
- Cuestionando mandatos sociales limitantes
- Liberando traumas colectivos
- Construyendo una nueva realidad posible

Y aunque a veces el trabajo se siente pequeño, aunque a veces dudamos si estamos generando diferencia real, la verdad es esta:

Cada persona que sana es un punto de luz en un mundo que necesita más luz.

Y cuando suficientes puntos de luz se encienden, la oscuridad ya no puede sostenerse.

Patricia sanó y toda su familia sanó con ella.

Marcelo sanó y transformó una cultura organizacional completa.

Elena sanó y cambió la experiencia escolar de generaciones de niños.

Lucía sanó y su activismo se volvió exponencialmente más efectivo.

Y hay miles de historias como estas. Historias que quizás nunca conoceremos completamente, porque el impacto de nuestro trabajo se expande en círculos que no podemos rastrear.

Pero están ahí. Expandiéndose. Transformando.

Esa es nuestra responsabilidad social. Y nuestro privilegio.

No solo sanar individuos. Sino participar conscientemente en la sanación colectiva de nuestra sociedad, nuestro tiempo, nuestra especie.

Un consultante a la vez.

Un sistema a la vez.

Un patrón roto a la vez.

Construyendo, juntos, la nueva realidad que sabemos es posible.

Capítulo 11: Creando Redes de Sanación

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

"Ningún terapeuta es una isla. Somos más fuertes, más sabios, más efectivos cuando tejemos redes de apoyo mutuo, aprendizaje compartido y colaboración consciente."

El Día que Comprendí que No Podía Sola

Recuerdo con claridad el momento en que me di cuenta de que necesitaba comunidad profesional. Llevaba tres años trabajando como terapeuta integral, construyendo mi práctica con dedicación pero también con una soledad profesional que no había reconocido hasta ese día.

Era un martes por la tarde. Acababa de terminar una sesión particularmente intensa con una consultante que traía un caso de trauma complejo que me superaba. Me sentía desbordada, dudando de mi capacidad, preguntándome si estaba haciendo lo correcto.

Me senté en mi consultorio vacío y sentí el peso del aislamiento. No tenía con quién procesar el caso. No tenía a quién pedir consejo. No tenía dónde derivar si lo necesitaba. Estaba sola, sosteniendo el peso de historias profundas sin red de contención profesional.

Ese día tomé el teléfono y llamé a una colega que había conocido en una formación meses atrás. "Necesito hablar con alguien sobre un caso," le dije. "No sé si lo estoy manejando bien y me siento muy sola con esto."

Su respuesta cambió todo: "Yo también me siento así muchas veces. ¿Y si armamos un grupo de supervisión entre colegas? Conozco a otras tres terapeutas que seguro estarían interesadas."

Tres semanas después nos reunimos por primera vez cinco terapeutas integrales. Compartimos casos, dudas, frustraciones, aprendizajes. Y sentí algo que no había sentido en años: **pertenencia profesional**.

Ese grupo de supervisión se convirtió en el núcleo de lo que después sería una red más amplia de terapeutas colaborando, derivando, apoyándose mutuamente, co-creando espacios de sanación colectiva.

Hoy, años después, entiendo que aquella llamada telefónica no fue solo sobre un caso difícil. Fue el inicio de mi comprensión de que **la transformación que queremos generar en el mundo requiere redes, no héroes solitarios**.

El Mito del Terapeuta Solitario

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

Hay una imagen romántica pero peligrosa en nuestra profesión: el terapeuta sabio, solo en su consultorio, sosteniendo el mundo emocional de sus consultantes con sabiduría infinita y fortaleza inagotable.

Es una imagen que:

- Alimenta el ego ("Yo puedo con todo")
- Genera agotamiento (porque nadie puede con todo)
- Limita el aprendizaje (sin retroalimentación de pares)
- Reduce la efectividad (sin derivaciones apropiadas)
- Produce soledad profesional (sin comunidad que sostenga)

La realidad es diferente:

Los terapeutas más efectivos, más sostenibles en el tiempo, más sabios en su práctica, son aquellos que han tejido redes sólidas de:

- Supervisión y contención profesional
- Colaboración y derivación
- Aprendizaje compartido
- Apoyo mutuo
- Co-creación de proyectos

No somos más fuertes solos. Somos más fuertes en red.

Los Diferentes Tipos de Redes de Sanación

A lo largo de mi práctica, he participado y co-creado diferentes tipos de redes. Cada una cumple funciones específicas y complementarias:

Tipo 1: Grupos de Supervisión Entre Pares

¿Qué son?

Grupos de 4-8 terapeutas que se reúnen regularmente (semanal, quincenal o mensualmente) para supervisar casos, compartir dudas y procesar lo que emerge en la práctica.

Características:

- Formato horizontal (sin jerarquía)
- Confidencialidad absoluta
- Compromiso de asistencia regular

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

- Turnos rotativos para presentar casos
- Escucha sin juicio, retroalimentación constructiva

Beneficios:

- Rompe el aislamiento profesional
- Permite ver puntos ciegos propios
- Ofrece múltiples perspectivas sobre un caso
- Genera sentido de pertenencia
- Sostiene emocionalmente al terapeuta

Caso Ejemplo: "El Grupo de los Martes"

Cinco terapeutas nos reunimos cada martes por la mañana durante dos horas. Cada encuentro, una persona trae un caso para supervisión. Las otras cuatro escuchan, hacen preguntas, ofrecen perspectivas, sugieren abordajes.

En tres años de reunirnos, este grupo me ha:

- Salvado de errores que hubiera cometido por punto ciego
- Mostrado técnicas que no conocía
- Sostenido en momentos de duda profesional
- Enseñado más que cualquier formación formal
- Recordado que no estoy sola en este camino

Una de las reglas más importantes: **no se dan consejos directivos, se hacen preguntas que abren perspectivas.**

En lugar de: "Tendrías que hacer X"

Preguntamos: "¿Qué pasaría si probaras X? ¿Qué te resuena de esto? ¿Qué no has considerado todavía?"

Tipo 2: Redes de Derivación y Colaboración

¿Qué son?

Sistemas informales o formales de terapeutas que se conocen, confían mutuamente y se derivan consultantes según especialidades, enfoques o disponibilidad.

Por qué son esenciales:

No podemos (ni debemos) atender a todos. Cada terapeuta tiene:

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik

Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

- Especialidades específicas
- Limitaciones de competencia
- Temas que resuenan personalmente (y debemos evitar)
- Capacidad limitada de consultantes

Tener una red de derivación significa:

- Poder ofrecer opciones al consultante que no es para nosotros
- Recibir derivaciones de colegas
- Colaborar en casos complejos que requieren múltiples abordajes
- Generar economía colaborativa vs competitiva

Caso Ejemplo: "La Red de 15"

Somos 15 terapeutas de diferentes enfoques (constelaciones, biodescodificación, EMDR, IFS, psicoanálisis, terapia corporal) que nos conocemos y confiamos mutuamente.

Cuando un consultante no es apropiado para mí, sé exactamente a quién derivar según:

- El tema que trae
- El enfoque que más le serviría
- La ubicación geográfica
- La disponibilidad de horarios
- El rango de honorarios

Y recíprocamente, recibo derivaciones de colegas que saben qué tipo de casos trabajo mejor.

Ejemplo concreto:

Llegó un consultante con trastorno de estrés postraumático severo por combate militar. Yo no tengo formación específica en trauma de combate. Lo derivé a una colega especializada en EMDR y trauma, quien sí puede trabajar ese tipo de casos apropiadamente.

Dos semanas después, ella me derivó una consultante con conflictos transgeneracionales que es exactamente mi especialidad.

Todos ganamos: los consultantes reciben el mejor servicio, y los terapeutas trabajamos desde nuestra fortaleza.

Tipo 3: Comunidades de Práctica y Aprendizaje

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

¿Qué son?

Grupos de terapeutas que se reúnen en torno a un interés específico para profundizar aprendizaje, practicar técnicas, estudiar juntos.

Ejemplos:

- Grupo de estudio de constelaciones familiares
- Círculo de práctica de Access Consciousness
- Comunidad de biodescodificación
- Grupo de exploración de herramientas transpersonales

Características:

- Foco en aprendizaje continuo
- Práctica entre pares (nos constelamos, nos trabajamos mutuamente)
- Exploración de nuevas técnicas
- Compartir bibliografía, formaciones, recursos
- Invitar maestros/facilitadores ocasionalmente

Beneficios:

- Profundiza competencia en áreas específicas
- Permite práctica en espacio seguro antes de aplicar con consultantes
- Mantiene actualización constante
- Genera innovación (combinamos técnicas, creamos nuevos abordajes)

Caso Ejemplo: "La Comunidad Transpersonal"

Nos reunimos una vez por mes 12 terapeutas interesados en enfoques transpersonales. Cada encuentro tiene un formato:

Primera parte (1 hora): Estudio teórico

Leemos juntos un libro, artículo o vemos una conferencia. Discutimos, debatimos, integramos.

Segunda parte (2 horas): Práctica

Alguien facilita una técnica que conoce y los demás la experimentamos. O practicamos entre nosotros (constelaciones mutuas, regresiones, visualizaciones).

Tercera parte (30 min): Integración

Compartimos qué resonó, qué aprendimos, cómo podríamos aplicarlo.

Este espacio ha sido fundamental para mi desarrollo como terapeuta. He aprendido técnicas que nunca hubiera conocido formalmente, he sido trabajada por colegas en temas míos, he podido practicar en seguridad antes de aplicar con consultantes.

Tipo 4: Espacios de Sanación Colectiva Co-Creados

¿Qué son?

Proyectos donde varios terapeutas co-facilitan espacios grupales: talleres, retiros, círculos, ceremonias.

Por qué co-facilitar:

- Combina diferentes expertises
- Genera sinergia (el resultado es mayor que la suma de las partes)
- Distribuye la carga de organización y facilitación
- Modela colaboración vs competencia
- Permite ofrecer experiencias más ricas y complejas

Caso Ejemplo: "El Retiro de Sanación Transgeneracional"

Tres colegas y yo co-creamos un retiro de fin de semana. Cada una aportamos nuestra especialidad:

- **Yo:** Constelaciones familiares y trabajo transgeneracional
- **Colega 1:** Trabajo corporal y danza terapéutica
- **Colega 2:** Meditación y visualizaciones guiadas
- **Colega 3:** Rituales y ceremonia

El retiro integró las cuatro dimensiones de manera fluida. Una facilitaba mientras las otras sostenían el campo energético. Nos rotábamos, nos complementábamos, nos sosteníamos mutuamente.

Los participantes reportaron que la experiencia era mucho más poderosa que cualquier taller individual que hubieran hecho.

Y para nosotras como facilitadoras, fue profundamente nutritivo no estar solas sosteniendo el espacio.

Tipo 5: Redes Virtuales y Comunidades Online

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

¿Qué son?

Grupos en redes sociales, foros, plataformas virtuales donde terapeutas de diferentes lugares se conectan, comparten, aprenden.

Ventajas:

- Rompen barreras geográficas
- Acceso a diversidad de perspectivas
- Disponibilidad 24/7 para consultas rápidas
- Recursos compartidos (artículos, videos, formaciones)
- Menor compromiso de tiempo que reuniones presenciales

Desventajas:

- Menos profundidad que encuentros presenciales
- Riesgo de superficialidad
- Dificultad para establecer confianza profunda
- Dilución de la calidad (grupos muy grandes pierden intimidad)

Mi experiencia:

Participo en tres comunidades online:

1. Grupo de WhatsApp de terapeutas integrales (consultas rápidas, derivaciones)
2. Grupo de Facebook sobre constelaciones (recursos, debates teóricos)
3. Comunidad virtual de Access (procesos, intercambio de experiencias)

Las uso como complemento, no como sustituto de mis redes presenciales. Son útiles para consultas rápidas, pero la verdadera supervisión y sostén profundo ocurre en los encuentros cara a cara.

Los Principios de las Redes Saludables

No todas las redes son iguales. He visto redes que florecen y nutren, y redes que se vuelven tóxicas o se disuelven rápidamente.

Las redes saludables comparten ciertos principios:

Principio 1: Horizontalidad

No hay "gurús" o "autoridades" incuestionables. Todos somos aprendices. Todos tenemos algo que enseñar y algo que aprender.

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik

Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | [\(+549\) 11 2666 0823](tel:+5491126660823)

La jerarquía mata la colaboración genuina. Genera competencia, envidia, posicionamiento.

La horizontalidad genera confianza, apertura, vulnerabilidad compartida.

Principio 2: Confidencialidad Absoluta

Lo que se comparte en el espacio de red (casos, dudas, vulnerabilidades) queda en el espacio de red.

Sin confidencialidad, no hay seguridad. Sin seguridad, no hay vulnerabilidad. Sin vulnerabilidad, no hay aprendizaje profundo.

Principio 3: No-Juicio

Podemos tener diferentes enfoques, diferentes opiniones, diferentes formas de trabajar. Y eso está bien.

El juicio ("lo que hacés está mal") cierra el diálogo. La curiosidad ("¿por qué elegiste ese abordaje?") lo abre.

Principio 4: Reciprocidad

Dar y recibir. A veces traigo un caso, a veces escucho el caso de otro. A veces ofrezco una perspectiva, a veces recibo retroalimentación. A veces organizo el encuentro, a veces otros lo organizan.

Las redes no funcionan si algunos solo toman y otros solo dan.

Principio 5: Compromiso

Las redes requieren constancia. No se construyen en un encuentro. Se tejen con el tiempo, con presencia regular, con inversión de energía sostenida.

Un grupo de supervisión que se reúne esporádicamente no genera la profundidad de uno que se encuentra regularmente.

Principio 6: Diversidad

Las mejores redes incluyen diversidad de:

- Enfoques terapéuticos
- Niveles de experiencia
- Edades y generaciones

- Géneros e identidades
- Contextos sociales

La diversidad enriquece. El monocultivo empobrece.

Principio 7: Propósito Claro

¿Para qué existe esta red? ¿Supervisión? ¿Aprendizaje? ¿Derivación? ¿Co-creación de proyectos?

Las redes con propósito claro funcionan mejor que las que intentan ser "todo para todos."

Obstáculos para Crear y Sostener Redes

A pesar de los beneficios evidentes, muchos terapeutas no participan en redes. ¿Por qué?

Obstáculo 1: La Mentalidad Competitiva

"Si le derivo consultantes a otra terapeuta, pierdo clientes."

Esta mentalidad de escasez y competencia es uno de los mayores obstáculos.

La realidad: hay suficientes consultantes para todos. Y cuando derivamos apropiadamente, generamos confianza y reciprocidad que trae más derivaciones de vuelta.

Obstáculo 2: El Síndrome del Impostor

"¿Quién soy yo para participar en un grupo con terapeutas más experimentados? No tengo nada que aportar."

Este miedo nos mantiene aislados. La verdad es que todos, sin importar nivel de experiencia, tenemos perspectivas únicas que aportar.

Obstáculo 3: Falta de Tiempo

"Estoy demasiado ocupada para reuniones de red."

Es cierto que las redes requieren tiempo. Pero es una inversión que se paga sola en mejor práctica, menos agotamiento, más derivaciones, más aprendizaje.

Obstáculo 4: Malas Experiencias Previas

"Participé en un grupo que era tóxico/competitivo/chismoso y no quiero repetir eso."

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik

Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | [\(+549\) 11 2666 0823](tel:+5491126660823)

Las malas experiencias desalientan. Pero no todas las redes son iguales. Vale la pena buscar o co-crear espacios saludables.

Obstáculo 5: Individualismo Profesional

"Yo me formé para trabajar sola. No necesito otros."

Este individualismo es cultural y profesional. Pero limita profundamente nuestro desarrollo y sostenibilidad.

Obstáculo 6: Miedo a Mostrar Vulnerabilidad

"¿Y si comparto un caso y los demás piensan que soy incompetente?"

La vulnerabilidad da miedo. Pero es precisamente en la vulnerabilidad compartida donde ocurre el aprendizaje más profundo.

Cómo Crear una Red: Guía Práctica

Si estás leyendo esto y pensando "Yo necesito esto, pero no sé cómo empezar," aquí está la guía práctica:

Paso 1: Define el Propósito

¿Qué tipo de red quieres crear?

- ¿Supervisión entre pares?
- ¿Red de derivación?
- ¿Comunidad de aprendizaje?
- ¿Co-creación de proyectos?

Ser específico ayuda.

Paso 2: Identifica Personas Potenciales

¿A quiénes conocés que podrían estar interesados?

- Colegas de formaciones
- Compañeros de cursos
- Terapeutas que conociste en eventos
- Profesionales que admirás

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

Hacé una lista de 5-10 personas.

Paso 3: Invitación Personal

Contactá individualmente (no email masivo). Compartí tu visión:

"Hola [nombre], vengo pensando en la importancia de tener comunidad profesional. Me gustaría co-crear un espacio de [propósito específico]. ¿Te interesaría explorar esto juntos?"

Paso 4: Primera Reunión Exploratoria

Juntate con los interesados para:

- Compartir necesidades y expectativas
- Definir formato y frecuencia
- Establecer acuerdos básicos
- Decidir próximos pasos

Paso 5: Acuerdos Fundacionales

Escriban juntos:

- Propósito de la red
- Frecuencia de encuentros
- Formato de las reuniones
- Reglas de confidencialidad
- Forma de tomar decisiones
- Criterios para incorporar nuevos miembros

Paso 6: Primer Ciclo de Encuentros

Comprometan un primer ciclo (ejemplo: 3 meses, 6 encuentros) y después evalúan.

Esto baja la presión de "compromiso para siempre" y permite probar.

Paso 7: Evaluación y Ajuste

Después del primer ciclo, evalúen juntos:

- ¿Qué funcionó?
- ¿Qué no?
- ¿Qué ajustar?
- ¿Continuar o no?

Paso 8: Rituales de Sostenimiento

Crean rituales que sostengan la red:

- Apertura y cierre de cada encuentro
 - Rotación de roles (coordinación, toma de notas, etc.)
 - Celebraciones de logros
 - Espacios de socialización (no solo trabajo)
-

Casos de Redes Exitosas

Red 1: "La Tribu de las Consteladores"

Ocho terapeutas especializados en constelaciones familiares. Se reúnen mensualmente para:

- Constelarse mutuamente (trabajo personal)
- Supervisar casos complejos
- Estudiar textos de Hellinger y otros maestros
- Practicar técnicas específicas

Llevan 5 años reuniéndose. Han co-facilitado eventos. Se sostienen mutuamente. Varias dicen que este espacio es "tan importante como mi propia terapia."

Red 2: "La Red Interdisciplinaria"

Quince profesionales de diferentes disciplinas: terapeutas, médicos holísticos, nutricionistas, profesores de yoga, facilitadores de meditación, trabajadores corporales.

Se reúnen bimestralmente para:

- Compartir casos que requieren abordaje multidisciplinario
- Derivarse mutuamente
- Co-crear talleres integrando diferentes disciplinas
- Aprender de las otras perspectivas

Han creado un modelo de atención integral donde el consultante puede ser acompañado simultáneamente por varios profesionales que colaboran entre sí.

Red 3: "El Círculo de Mujeres Sanadoras"

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik

Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

Doce mujeres terapeutas que se reúnen en círculo mensual. No es solo profesional, es también personal/espiritual.

Cada encuentro incluye:

- Ritual de apertura
- Tiempo de compartir personal (cómo estamos)
- Tiempo de trabajo profesional (casos, aprendizajes)
- Ceremonia de cierre

Este espacio sostiene no solo su práctica profesional sino también su camino personal de sanación.

Cuando las Redes se Vuelven Tóxicas

No todas las redes prosperan. Algunas se vuelven problemáticas. Señales de alerta:

Señal 1: Competencia Encubierta

En lugar de colaborar, están constantemente comparándose, compitiendo por "quién es mejor terapeuta."

Señal 2: Chisme y Falta de Confidencialidad

Lo que se comparte en el grupo se filtra afuera. Se habla mal de consultantes o de colegas ausentes.

Señal 3: Dominancia de Uno o Pocos

Una o dos personas monopolizan el espacio, imponen su visión, no dejan que otros aporten.

Señal 4: Rigidez Dogmática

Solo se acepta un enfoque. Cualquier diferencia es vista como "herejía." No hay espacio para diversidad de pensamiento.

Señal 5: Desequilibrio Crónico

Algunos siempre dan, otros siempre reciben. No hay reciprocidad real.

Señal 6: Drama Interpersonal

El grupo se convierte en espacio de conflictos personales, triangulaciones, alianzas y enemistades.

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

Qué hacer:

- Si es salvable: nombrar el problema, renegociar acuerdos
- Si no es salvable: retirarse con claridad y sin culpa

No todas las redes funcionan. Y está bien soltar lo que no nutre.

El Modelo de la Red Orgánica vs la Red Institucional

He observado dos modelos principales de redes:

Red Orgánica:

- Surge naturalmente de relaciones existentes
- No tiene estructura formal
- Flexible y adaptable
- Basada en confianza personal
- Funciona por afinidad

Ventajas: Autenticidad, flexibilidad, bajo mantenimiento

Desventajas: Puede disolverse fácilmente, difícil de escalar

Red Institucional:

- Creada formalmente (asociación, fundación, etc.)
- Tiene estructura y roles definidos
- Regulada por estatutos
- Membresía formal
- Funciona por acuerdos explícitos

Ventajas: Sostenibilidad, posibilidad de proyectos grandes, legitimidad institucional

Desventajas: Rigidez, burocratización, pérdida de espontaneidad

Mi recomendación: Empezar orgánico, institucionalizar solo si es necesario para proyectos específicos.

Redes Locales vs Redes Globales

Redes Locales:

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik

Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

- Terapeutas de la misma ciudad/región
- Encuentros presenciales regulares
- Posibilidad de derivaciones geográficas
- Mayor profundidad de vínculo

Redes Globales:

- Terapeutas de diferentes países
- Encuentros virtuales
- Diversidad de contextos culturales
- Acceso a perspectivas globales

Ideal: Participar en ambas. Local para lo profundo y sostenido, global para ampliar perspectiva.

El Efecto Multiplicador de las Redes

Cuando las redes funcionan bien, generan efectos multiplicadores:

Efecto 1: Mejor Calidad de Atención

Terapeutas en red ofrecen mejor servicio porque:

- Tienen supervisión constante
- Derivan apropiadamente
- Se mantienen actualizados
- Están sostenidos emocionalmente

Efecto 2: Mayor Sostenibilidad Profesional

Terapeutas en red tienen:

- Menos burnout
- Más sentido de pertenencia
- Sostén en momentos difíciles
- Inspiración constante

Efecto 3: Innovación y Creatividad

Las mejores ideas surgen en la intersección. Cuando diferentes perspectivas se encuentran, emerge innovación.

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

Efecto 4: Transformación Social Amplificada

Como vimos en el capítulo anterior, redes de terapeutas conscientes pueden generar transformaciones sociales más amplias que terapeutas aislados.

Efecto 5: Construcción de Movimiento

Suficientes redes conectadas entre sí se convierten en un movimiento de transformación de la salud mental y el bienestar colectivo.

Visión: Un Mundo Tejido en Redes de Sanación

Imaginen un mundo donde:

- Cada terapeuta participa en al menos una red de supervisión
- Cada ciudad tiene múltiples redes colaborativas de profesionales de la salud
- Las redes están interconectadas regionalmente, nacionalmente, globalmente
- La información, recursos y aprendizajes fluyen libremente
- La competencia es reemplazada por colaboración consciente
- Ningún terapeuta trabaja en aislamiento
- Ningún consultante queda sin derivación apropiada

Este mundo es posible. Y se construye red por red, vínculo por vínculo, conversación por conversación.

Cada vez que un terapeuta se anima a llamar a otro y decir "necesito ayuda," "quiero colaborar," "creemos algo juntos," está tejiendo un hilo en esa red global de sanación.

Ejercicios Prácticos

Ejercicio 1: Mapea tu Red Actual

Dibuja un mapa de tu red profesional actual:

- ¿Con quiénes te conectás regularmente?
- ¿A quiénes derivás?
- ¿Quiénes te derivan?
- ¿Tenés espacios de supervisión?
- ¿Participás en comunidades de aprendizaje?

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

¿Qué te dice este mapa sobre tu nivel de conexión/aislamiento?

Ejercicio 2: Identifica tu Necesidad

¿Qué tipo de red necesitás más urgentemente?

- ¿Supervisión?
- ¿Derivación?
- ¿Aprendizaje?
- ¿Sostén emocional?
- ¿Colaboración en proyectos?

Ejercicio 3: Lista de Contactos Potenciales

Hacé una lista de 10 terapeutas que conocés y que podrían estar interesados en crear red.

No necesitás ser íntima amiga. Solo necesitan compartir valores y compromiso con el crecimiento profesional.

Ejercicio 4: La Invitación

Elegí 3 personas de tu lista y contactalas esta semana. Compartí tu visión de crear red. Invitalas a explorar juntos.

Ejercicio 5: Diseña tu Red Ideal

Si pudieras crear la red perfecta para vos:

- ¿Cuántas personas?
- ¿Qué características tendrían?
- ¿Cada cuánto se reunirían?
- ¿Qué formato tendrían los encuentros?
- ¿Qué acuerdos fundamentales habría?

Escribilo como si ya existiera. Esto clarifica tu visión.

Reflexión Final: Del Aislamiento a la Interconexión

Vuelvo a ese martes por la tarde, sentada sola en mi consultorio, sintiendo el peso del aislamiento profesional. Y luego a esa llamada telefónica que lo cambió todo.

Hoy, años después, no trabajo sola nunca. Estoy sostenida por múltiples redes que me nutren de diferentes maneras:

- Mi grupo de supervisión semanal que me sostiene emocionalmente
- Mi red de derivación que me permite ofrecer lo mejor a cada consultante
- Mi comunidad de práctica que me mantiene aprendiendo
- Mis co-facilitadoras con quienes creo espacios colectivos
- Mis grupos virtuales que me conectan con perspectivas globales

Y esta riqueza no es solo para mí. Se traduce directamente en mejor servicio para mis consultantes.

Porque un terapeuta sostenido en red puede sostener mejor. Un terapeuta que aprende constantemente puede ofrecer más. Un terapeuta que no carga solo el peso de las historias puede mantenerse fresco y disponible.

Las redes no son un lujo. Son una necesidad.

No solo para nosotros como profesionales. Sino para las personas que atendemos, que merecen terapeutas en su mejor estado, con acceso a recursos amplios, capaces de derivar apropiadamente, sostenidos por comunidad.

Y más allá de eso, las redes son el tejido mismo de la transformación social que queremos generar.

Porque **la sanación colectiva requiere esfuerzos colectivos.**

No podemos transformar sistemas trabajando en aislamiento. Necesitamos tejer redes de colaboración, apoyo mutuo, aprendizaje compartido y co-creación consciente.

Cada terapeuta que se anima a salir del aislamiento y tender la mano a otro está participando en la construcción de un nuevo paradigma de salud mental.

Un paradigma donde:

- La colaboración reemplaza la competencia
- La vulnerabilidad compartida reemplaza la fachada de experto
- El aprendizaje continuo reemplaza la rigidez
- La comunidad reemplaza el heroísmo solitario

Y en ese nuevo paradigma, todos florecemos: terapeutas y consultantes por igual.

Así que te invito, si has llegado hasta aquí sintiendo la resonancia de lo que estoy compartiendo, a que des el primer paso.

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

Levanta el teléfono. Envía ese mensaje. Convoca esa reunión.

Di: "Quiero crear comunidad. ¿Te sumás?"

Y observa cómo, con esa simple acción, comienzas a tejer un hilo en la red global de sanación que este mundo necesita tan desesperadamente.

No estás sola. No estás solo. Nunca lo estuviste.

Solo necesitábamos encontrarnos.

Capítulo 12: Visión Futura de la Terapia Integral

"El futuro no es algo que nos sucede. Es algo que co-creamos con cada elección consciente, con cada persona que sanamos, con cada sistema que transformamos."

La Pregunta de la Niña

Hace unos meses, después de una charla que di sobre terapia integral, una niña de unos 10 años se me acercó. Era hija de una de las asistentes y había estado sentada en el fondo del salón durante toda la presentación.

"¿Puedo hacerte una pregunta?" me dijo con esa seriedad que a veces tienen los niños.

"Por supuesto."

"Vos dijiste que las personas cargan con cosas de sus abuelos y bisabuelos, cosas que ni siquiera sabían que estaban cargando."

"Sí, así es."

"Y dijiste que cuando alguien sana, libera a las generaciones futuras."

"Exacto."

Ella se quedó pensativa un momento y entonces preguntó algo que me atravesó:

"¿Entonces si más personas hicieran lo que vos hacés, los chicos como yo tendríamos menos cosas que cargar? ¿Naceríamos más libres?"

Me quedé en silencio, sintiendo el peso y la belleza de esa pregunta. Porque esa niña, con su claridad infantil, había capturado la esencia de por qué hacemos este trabajo.

"Sí," le respondí. "Exactamente eso. Cada persona que sana hace el mundo un poquito más liviano para los que vienen después. Incluyéndote a vos."

Ella sonrió y se fue. Pero su pregunta se quedó conmigo.

¿Qué mundo estamos construyendo para las generaciones futuras con el trabajo que hacemos hoy?

Ese es el tema de este capítulo final. No solo qué es la terapia integral hoy, sino qué puede llegar a ser. Qué mundo es posible si suficientes personas se comprometen con este camino de sanación consciente.

Tres Escenarios Futuros

Cuando pienso en el futuro de la terapia integral y la salud mental en general, veo tres escenarios posibles:

Escenario 1: El Camino de la Inercia

En este escenario, las cosas continúan como están. El modelo biomédico sigue dominando. La salud mental sigue siendo principalmente:

- Diagnósticos del DSM
- Medicación como primera línea de tratamiento
- Terapia cognitivo-conductual estandarizada
- Enfoque individual que ignora lo sistémico
- Salud mental como "enfermedad" a "curar"

Los enfoques integrales siguen siendo marginales, considerados "alternativos" o "complementarios," tolerados pero no tomados en serio por el establishment.

Las personas siguen:

- Repitiendo patrones transgeneracionales
- Medicándose para tolerar sistemas enfermos
- Buscando soluciones rápidas que no abordan raíces profundas
- Viviendo vidas de "desesperación silenciosa" (como diría Thoreau)

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

Este es el camino de menor resistencia. Y también el camino de mayor sufrimiento colectivo.

Escenario 2: El Camino de la Integración

En este escenario, hay un reconocimiento creciente de que necesitamos múltiples enfoques. El modelo biomédico se abre a integrar perspectivas holísticas:

- Los psiquiatras empiezan a preguntar sobre sistemas familiares
- Los psicólogos incorporan trabajo corporal y somático
- Los hospitales incluyen medicina mente-cuerpo
- Las obras sociales cubren terapias integrales
- La formación de profesionales incluye enfoques transpersonales

No se abandona la medicina, pero se la complementa con visiones más amplias del ser humano.

Las personas tienen acceso a:

- Múltiples modalidades de sanación
- Abordajes personalizados según necesidades
- Tratamiento que considera cuerpo-mente-espíritu-sistema
- Prevención y no solo tratamiento de crisis

Este es el camino de la síntesis. Y probablemente el camino más realista a mediano plazo.

Escenario 3: El Camino de la Transformación Radical

En este escenario, ocurre un cambio paradigmático fundamental. La salud mental se reconceptualiza completamente:

Ya no hablamos de "enfermedades" sino de **desbalances, desconexiones y falta de consciencia**.

Ya no preguntamos "¿Qué está mal contigo?" sino "**¿Qué te pasó? ¿Qué estás cargando? ¿De qué estás desconectado?**"

La terapia se convierte en:

- Proceso de despertar de consciencia
- Reconexión con la totalidad del ser
- Sanación de sistemas, no solo individuos
- Prevención a través de crianza consciente y educación emocional
- Derecho humano accesible para todos

Y más allá, la sociedad misma cambia:

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

- Sistemas laborales que no generan burnout
- Educación que nutre el desarrollo integral
- Comunidades donde todos se sostienen mutuamente
- Cultura que valora la sanación como práctica de vida

Este es el camino de la utopía. Y también el camino que vale la pena soñar y hacia el cual caminar.

¿Hacia Dónde Vamos?

La pregunta no es cuál de estos escenarios "va a pasar." La pregunta es: **¿Cuál vamos a co-crear con nuestras acciones?**

Porque el futuro no es algo fijo que descubrimos. Es algo maleable que construimos con cada decisión que tomamos hoy.

Cada vez que:

- Un terapeuta elige formarse en enfoques integrales
- Un consultante elige sanar en lugar de medicar el síntoma
- Una familia rompe un patrón transgeneracional
- Una organización implementa cultura de bienestar
- Un sistema educativo incluye educación emocional
- Una política pública prioriza salud mental

Estamos votando con nuestras acciones por uno u otro escenario futuro.

Las Tendencias que Ya Están Emergiendo

No estamos partiendo de cero. Ya hay señales de transformación en marcha:

Tendencia 1: Reconocimiento del Trauma

Cada vez más se reconoce que el trauma (individual y colectivo) está en la raíz de mucho sufrimiento "mental."

Conceptos como "trauma informado" están entrando al mainstream. Terapias como EMDR, Somatic Experiencing, IFS están ganando legitimidad.

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

Esto es fundamental porque visibiliza que los síntomas no son "enfermedades" sino respuestas adaptativas a experiencias difíciles.

Tendencia 2: Mindfulness y Medicina Mente-Cuerpo

El mindfulness pasó de ser práctica "new age" a ser incorporado en hospitales, escuelas, empresas.

La meditación, el yoga, las prácticas somáticas están siendo validadas científicamente y adoptadas masivamente.

Esto abre la puerta a reconocer dimensiones más allá de la mente racional.

Tendencia 3: Psicología Positiva y del Bienestar

El foco está pasando de "tratar enfermedad" a "cultivar bienestar."

No solo nos preguntamos "¿Cómo elimino la depresión?" sino "¿Cómo cultivo florecimiento?"

Esto cambia el marco de déficit a marco de potencial.

Tendencia 4: Neurociencia de la Consciencia

La neurociencia está validando lo que las tradiciones contemplativas sabían hace milenios: la consciencia puede ser cultivada, el cerebro es plástico, la meditación cambia la estructura neural.

Esto da legitimidad científica a prácticas que antes eran consideradas solo "espirituales."

Tendencia 5: Enfoques Sistémicos

Cada vez más se reconoce que no podemos entender al individuo fuera de sus sistemas (familia, cultura, sociedad).

Terapia familiar sistémica, constelaciones, enfoques comunitarios están ganando espacio.

Esto desafía el reduccionismo individualista.

Tendencia 6: Medicina Psicodélica

La investigación con psicodélicos (ayahuasca, hongos, MDMA) está mostrando resultados extraordinarios en trauma, depresión, adicciones.

Muchos países están legalizando o despenalizando para uso terapéutico.

Esto abre dimensiones transpersonales que la medicina convencional había negado.

Tendencia 7: Salud Mental como Derecho

Cada vez más se reconoce que el acceso a salud mental debe ser derecho universal, no privilegio de clase.

Hay movimientos por terapia gratuita o accesible, por incluir salud mental en sistemas públicos de salud.

Esto democratiza el acceso a la sanación.

Tendencia 8: Activismo y Salud Mental

Se está visibilizando cada vez más que muchos "problemas mentales" son en realidad respuestas normales a sistemas sociales enfermos (capitalismo salvaje, patriarcado, racismo, etc.).

Esto politiza la salud mental de manera necesaria.

Estas tendencias no son marginales. Están en las universidades más prestigiosas, en las revistas científicas más importantes, en las políticas públicas de países avanzados.

El paradigma está cambiando. La pregunta es qué tan rápido y qué tan profundo.

Los Desafíos que Enfrentamos

Pero no todo es optimismo ingenuo. Hay desafíos reales que enfrentamos:

Desafío 1: Resistencia del Establishment

El modelo biomédico no va a ceder poder fácilmente. Hay intereses económicos enormes (industria farmacéutica), poder institucional (hospitales, universidades), inercia cultural.

Cambiar paradigmas es lento y encuentra resistencia activa.

Desafío 2: Apropiación y Superficialización

Cuando prácticas integrales entran al mainstream, corren el riesgo de ser vaciadas de profundidad.

El mindfulness se convierte en "técnica de productividad laboral" en lugar de práctica de liberación.

La terapia integral se reduce a "wellness" consumible en lugar de transformación profunda.

Desafío 3: Falta de Regulación y Charlatanismo

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

El campo de las terapias integrales tiene poca regulación. Eso permite que cualquiera se autoproclame "sanador" sin formación real.

Esto genera:

- Daño a consultantes vulnerables
- Desprestigio del campo completo
- Justificación para que el establishment descarte todo como "charlatanería"

Desafío 4: Accesibilidad Económica

Actualmente, las terapias integrales son mayormente privadas y costosas. Accesibles solo para clases medias-altas.

Si no encontramos formas de democratizar el acceso, reproducimos desigualdad.

Desafío 5: Formación Insuficiente

Hay mucha demanda de formación en terapias integrales, pero:

- Calidad variable de las formaciones
- Falta de estándares claros
- Formaciones express que no dan profundidad necesaria
- Poco énfasis en ética y responsabilidad

Desafío 6: Individualismo vs Transformación Sistémica

Existe el riesgo de que las terapias integrales se queden en "ayudar individuos a adaptarse mejor a sistemas enfermos" en lugar de cuestionar y transformar esos sistemas.

Desafío 7: Burnout de Terapeutas

Si no cuidamos a los terapeutas, no habrá suficientes para sostener la transformación a largo plazo.

El burnout en profesiones de ayuda es epidémico.

Estrategias para el Futuro que Queremos

Dado estos desafíos, ¿qué podemos hacer para navegar hacia el futuro que queremos?

Estrategia 1: Formación Rigurosa y Ética

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

Necesitamos:

- Estándares de formación claros
- Énfasis en ética y responsabilidad
- Supervisión como parte integral de la práctica
- Formación continua como requisito
- Comunidades de práctica que sostengan calidad

No se trata de burocratizar, sino de mantener integridad.

Estrategia 2: Investigación y Validación

Necesitamos más investigación científica rigurosa sobre enfoques integrales.

No para "probar" que funcionan (miles de personas ya lo experimentan), sino para:

- Legitimarlos ante el establishment
- Entender mecanismos de acción
- Refinar prácticas
- Conseguir financiamiento y cobertura

Estrategia 3: Accesibilidad y Justicia Social

Necesitamos modelos que democratizen acceso:

- Escalas móviles de honorarios
- Atención pro-bono
- Centros comunitarios de salud mental
- Formación de promotores de salud mental en comunidades
- Cabildeo por cobertura de obras sociales
- Proyectos en espacios públicos (escuelas, centros comunitarios, etc.)

La sanación no puede ser privilegio de clase.

Estrategia 4: Colaboración Interprofesional

Necesitamos puentes entre:

- Terapeutas integrales y psiquiatras
- Medicina alopática y medicina integrativa
- Academia y práctica
- Diferentes enfoques terapéuticos entre sí

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik

Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

La integración real requiere diálogo, no guerra de paradigmas.

Estrategia 5: Visibilización y Educación Pública

Necesitamos:

- Comunicar al público general sobre enfoques integrales
- Desestigmatizar la búsqueda de ayuda
- Educar sobre salud mental desde la infancia
- Compartir historias de transformación
- Usar medios (libros, podcasts, videos) para difundir

La transformación cultural requiere transformación de consciencia colectiva.

Estrategia 6: Activismo Político

Necesitamos involucrarnos en:

- Políticas públicas de salud mental
- Regulación apropiada (ni ausente ni asfixiante)
- Financiamiento de investigación
- Inclusión en sistemas educativos
- Protección de prácticas tradicionales de sanación

Lo personal es político. La sanación también.

Estrategia 7: Cuidado de los Cuidadores

Necesitamos:

- Cultura de autocuidado entre terapeutas
- Redes de sostenimiento mutuo
- Supervisión accesible
- Espacios de descanso y renovación
- Valoración económica justa del trabajo terapéutico

No podemos dar de un pozo vacío.

Estrategia 8: Innovación Continua

Necesitamos:

- Seguir explorando nuevas técnicas

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik

Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | [\(+549\) 11 2666 0823](tel:+5491126660823)

- Integrar aportes de diferentes tradiciones
- Adaptar prácticas a contextos diversos
- Experimentar con formatos (online, grupal, comunitario)
- No dogmatizarnos

La vitalidad requiere movimiento, no estancamiento.

El Mundo que es Posible: Una Visión Concreta

Déjenme pintar una imagen concreta de cómo sería una sociedad que ha integrado genuinamente los principios de la terapia integral:

En el Ámbito de la Salud:

Los consultorios médicos incluyen:

- Preguntas sobre sistema familiar, no solo síntomas físicos
- Evaluación de trauma, no solo diagnóstico de enfermedad
- Equipo interdisciplinario (médico, terapeuta, trabajador corporal)
- Énfasis en prevención y bienestar, no solo tratamiento de enfermedad

Los hospitales tienen:

- Salas de meditación
- Terapeutas integrales en staff
- Protocolos trauma-informados
- Medicina paliativa que incluye acompañamiento espiritual

En el Ámbito Educativo:

Las escuelas incluyen:

- Educación emocional desde jardín de infantes
- Círculos de diálogo y resolución consciente de conflictos
- Mindfulness como parte del día escolar
- Terapeutas escolares entrenados en enfoques integrales
- Trabajo con familias, no solo con niños aislados

Los maestros reciben:

- Formación en trauma y apego

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

- Supervisión y sostén emocional
- Salarios dignos que reconocen la importancia de su rol
- Tiempo para cuidarse, no solo para enseñar

En el Ámbito Laboral:

Las organizaciones implementan:

- Cultura de balance vida-trabajo
- Límites claros (no emails fuera de horario)
- Espacios de bienestar (meditación, yoga, terapia)
- Liderazgo consciente (líderes que han hecho trabajo personal)
- Evaluación de bienestar, no solo de productividad

Los trabajadores tienen:

- Acceso a terapia como beneficio laboral
- Días de salud mental, no solo de enfermedad física
- Ambientes que no generan trauma
- Valoración de su humanidad, no solo de su output

En el Ámbito Comunitario:

Los barrios tienen:

- Centros comunitarios de salud mental
- Círculos de apoyo para diferentes necesidades
- Eventos que generan conexión y pertenencia
- Espacios públicos diseñados para bienestar
- Redes de vecinos que se cuidan mutuamente

Las comunidades cultivan:

- Solidaridad vs individualismo
- Rituales que marcan transiciones de vida
- Celebraciones que conectan
- Cuidado colectivo de niños y ancianos
- Sentido de pertenencia para todos

En el Ámbito Cultural:

La cultura valora:

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik

Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

- La vulnerabilidad como fortaleza
- El autocuidado como responsabilidad
- La terapia como práctica normal, no como vergüenza
- El desarrollo interior como éxito verdadero
- La consciencia como el máximo logro

Los medios muestran:

- Modelos de masculinidad que incluyen emocionalidad
- Modelos de feminidad que incluyen poder
- Diversidad de formas de vivir bien
- Historias de sanación y transformación
- Menor glorificación de violencia y consumo

En el Ámbito Político:

Los gobiernos priorizan:

- Bienestar sobre PBI
- Salud mental como derecho universal
- Prevención sobre tratamiento de crisis
- Inversión en primera infancia
- Políticas que sostienen a familias

Los líderes son:

- Personas que han hecho trabajo personal profundo
- Capaces de consciencia sistémica
- Motivados por servicio, no por ego o poder
- Accesibles y humanos, no mesiánicos
- Colaborativos, no autoritarios

En el Ámbito Familiar:

Las familias son:

- Espacios de sanación, no de reproducción de trauma
- Sistemas conscientes donde todos pueden ser vistos
- Lugares donde se nombran y procesan emociones
- Contenedores donde los niños pueden ser niños
- Redes de apoyo mutuo entre generaciones

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

Los padres:

- Han hecho trabajo personal antes/durante crianza
 - Reparar cuando hacen daño (vs negación o justificación)
 - Modelan consciencia, no perfección
 - Piden ayuda cuando la necesitan
 - Rompen patrones en lugar de transmitirlos
-

¿Es Esta Visión Utópica o Posible?

Sé que esta visión puede sonar utópica. Y en cierto sentido lo es: es un ideal hacia el cual caminar.

Pero también es importante reconocer: **partes de esta visión ya existen en algunas culturas, comunidades, organizaciones.**

Hay:

- Escuelas Waldorf que integran educación holística
- Empresas B que priorizan bienestar sobre ganancias
- Países nórdicos con políticas de salud mental avanzadas
- Comunidades indígenas que mantienen prácticas de sanación colectiva
- Redes de ecoaldeas que viven principios de sostenibilidad e interconexión

La pregunta no es si es posible. Es qué tan rápido podemos expandir lo que ya funciona.

Y la respuesta depende de nosotros. De cuántoselijamos participar conscientemente en esta transformación.

El Rol del Terapeuta Integral en Este Futuro

En este futuro que estamos imaginando, ¿cuál es el rol del terapeuta integral?

No Solo Atender Consultantes Individuales

Si bien la atención individual seguirá siendo importante, el terapeuta integral del futuro será:

1. Facilitador de Sanación Colectiva

- Guiando grupos, talleres, retiros

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

- Creando espacios de sanación comunitaria
- Facilitando círculos de apoyo mutuo

2. Educador de Consciencia

- Enseñando en escuelas, empresas, comunidades
- Formando a otros facilitadores
- Compartiendo conocimiento ampliamente

3. Activista de Transformación Social

- Cuestionando sistemas que generan sufrimiento
- Participando en políticas públicas
- Visibilizando raíces sociales del malestar individual

4. Investigador y Innovador

- Documentando efectividad de enfoques integrales
- Experimentando con nuevas metodologías
- Contribuyendo al desarrollo del campo

5. Constructor de Puentes

- Entre medicina alopática e integrativa
- Entre diferentes tradiciones de sanación
- Entre ciencia y espiritualidad
- Entre lo individual y lo colectivo

6. Guardián de Ética

- Manteniendo integridad del campo
- Regulación desde adentro (antes de que venga desde afuera)
- Formación rigurosa de nuevas generaciones
- Supervisión como práctica estándar

7. Modelo de Consciencia Encarnada

- Viviendo lo que enseñan
- Sanando continuamente sus propias heridas
- Mostrando que el crecimiento es de toda la vida
- Siendo ejemplo de lo posible

Para las Nuevas Generaciones de Terapeutas

Si estás leyendo esto y estás al inicio de tu camino como terapeuta integral, estas son las preguntas importantes:

¿Qué tipo de terapeuta querés ser?

- ¿Solo atender consultantes o también transformar sistemas?
- ¿Trabajar solo o tejer redes?
- ¿Especializarte profundo o mantener versatilidad?
- ¿Enfocarte en un nicho o servir a múltiples poblaciones?

¿Qué rol querés jugar en la transformación más amplia?

- ¿Investigación?
- ¿Docencia?
- ¿Activismo?
- ¿Innovación de técnicas?
- ¿Construcción de comunidad?
- ¿Todo lo anterior?

¿Qué te hace único?

- Cada terapeuta trae su propia combinación de dones
- Tu historia personal es tu medicina
- Tus heridas sanadas son tu sabiduría
- Tu autenticidad es tu marca

¿Cómo vas a cuidarte para sostener el camino largo plazo?

- Este trabajo no es sprint, es maratón
- Necesitás estructura de autocuidado
- Necesitás comunidad que te sostenga
- Necesitás ritmo sostenible

¿Qué legado querés dejar?

- En 30 años, ¿qué querés haber contribuido?
- ¿Qué querés que digan de vos otros terapeutas que formaste?
- ¿Qué semillas querés haber plantado?

Un Llamado a la Acción Colectiva

Este libro llega a su fin, pero el trabajo apenas comienza.

Para los Terapeutas que están Leyendo:

Los invito a:

- Comprometerse con excelencia y ética
- Formar redes y comunidad
- No trabajar aislados
- Seguir aprendiendo siempre
- Cuidarse para poder cuidar
- Ser valientes en innovar
- Ser humildes en reconocer límites
- Ser activistas de la transformación

Para los Consultantes que están Leyendo:

Los invito a:

- Elegir sanación profunda sobre soluciones rápidas
- Confiar en el proceso, aunque sea incómodo
- Ser agentes activos de su transformación
- Romper patrones para liberar a futuras generaciones
- Compartir su proceso para inspirar a otros
- Honrar a los terapeutas que los acompañan

Para los Futuros Terapeutas que están Leyendo:

Los invito a:

- Dar el salto y formarse
- Elegir este camino por las razones correctas (servicio, no ego)
- Comprometerse con su propio trabajo personal primero
- Buscar formación rigurosa y ética
- Construir desde el inicio comunidad de sostén
- Soñar en grande sobre su contribución posible

Para Todos:

Los invito a:

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik

Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | [\(+549\) 11 2666 0823](tel:+5491126660823)

- Imaginar el mundo que queremos
 - Actuar como si ese mundo ya fuera posible
 - Contribuir cada uno desde su lugar
 - Tejer redes de apoyo mutuo
 - No perder la esperanza en momentos oscuros
 - Celebrar cada pequeño avance
 - Reconocer que somos parte de algo más grande
-

Reflexión Final: El Futuro que Estamos Tejiendo

Vuelvo a la pregunta de aquella niña: "¿Entonces los chicos como yo tendríamos menos cosas que cargar?"

Y mi respuesta hoy, después de escribir este libro completo, es:

Sí. Absolutamente sí.

Cada persona que sana rompe una cadena de transmisión de trauma.

Cada terapeuta consciente facilita cientos de esas rupturas.

Cada red de terapeutas amplifica ese impacto exponencialmente.

Estamos, literalmente, liberando a las generaciones futuras.

No en un futuro lejano y abstracto. Ahora. Con cada sesión. Con cada consultante que elige no repetir el patrón de sus padres. Con cada familia que se sana. Con cada sistema que se transforma.

El futuro no está escrito. Se está escribiendo.

Con cada elección consciente que hacemos.

Con cada momento de presencia.

Con cada acto de valentía.

Con cada red que tejemos.

Con cada semilla que plantamos.

Y aunque a veces el trabajo se siente pequeño, aunque a veces dudamos si estamos generando diferencia real, aunque a veces el peso del sufrimiento del mundo nos abruma...

Necesitamos recordar:

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik

Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

Somos parte de un movimiento global de transformación de consciencia.

Miles de terapeutas en todo el mundo están haciendo este trabajo.

Millones de personas están despertando.

Los paradigmas están cambiando.

Lo imposible de ayer es lo normal de hoy.

Y lo impensable de hoy será lo obvio de mañana.

Habrà un día —quizás no en nuestra vida, pero quizás sí— donde:

- La terapia sea tan normal como ir al dentista
- La educación emocional sea estándar en todas las escuelas
- Los líderes sean elegidos por su nivel de consciencia
- Las organizaciones prioricen bienestar sobre ganancias
- Las familias sanen en lugar de transmitir trauma
- La salud mental sea derecho universal
- La consciencia sea el valor máximo de nuestra civilización

Y cuando ese día llegue, será porque suficientes personas eligieron el camino de la sanación.

Terapeutas que eligieron este camino a pesar de las dificultades.

Consultantes que eligieron transformación a pesar del miedo.

Comunidades que eligieron colaboración a pesar de la tentación del individualismo.

Sociedades que eligieron consciencia a pesar de la presión hacia el materialismo.

Ese futuro no va a llegar solo. Lo estamos construyendo juntos.

Y vos, que llegaste hasta el final de este libro, sos parte de esa construcción.

Seas terapeuta, consultante, futuro terapeuta, o simplemente alguien interesado en estos temas: **tu presencia importa. Tu elección cuenta. Tu contribución suma.**

No estás solo en este camino. Somos legión.

Y juntos, paso a paso, sesión por sesión, red por red, estamos tejiendo el futuro que sabemos es posible.

Un futuro donde:

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

- Todos puedan acceder a sanación
- Nadie cargue solo con sus heridas
- Los sistemas nutran en lugar de dañar
- La consciencia sea la norma, no la excepción
- El bienestar sea derecho, no privilegio

Un futuro donde niños como aquella niña nazcan más libres.

Ese es el futuro que vale la pena construir.

Ese es el futuro por el cual vale la pena dedicar nuestra vida.

Ese es el futuro que estamos, todos juntos, co-creando ahora.

Gracias por leer. Gracias por ser parte de esto.

Ahora, salgamos y hagámoslo real.

AGRADECIMIENTOS

Este libro no hubiera sido posible sin el tejido de relaciones, enseñanzas y experiencias que han dado forma a quien soy como terapeuta y como ser humano.

A Mis Consultantes

Comienzo por ustedes, que confiaron en mí lo suficiente como para mostrarme su vulnerabilidad. Cada historia que compartieron, cada lágrima que derramaron en mi consultorio, cada momento de apertura y transformación: todo eso vive en estas páginas (con sus identidades protegidas, por supuesto, pero con su esencia honrada).

Ustedes fueron y son mis maestros más importantes. Me enseñaron más sobre la naturaleza humana, sobre la capacidad de sanación, sobre la resiliencia del espíritu, que cualquier libro o formación académica.

Este libro es, en esencia, un testimonio de su valentía. Gracias por permitirme acompañarlos en sus procesos.

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | [\(+549\) 11 2666 0823](tel:+5491126660823)

A Mis Maestros y Formadores

A cada persona que me transmitió una técnica, una perspectiva, una forma de ver. A mis profesores de constelaciones familiares, que me abrieron los ojos a las dinámicas invisibles de los sistemas. A mis maestros de biodescodificación, que me enseñaron a escuchar el lenguaje del cuerpo. A quienes me iniciaron en Access Consciousness y me mostraron el poder de las preguntas. A mis supervisores, que con paciencia y sabiduría me ayudaron a ver mis puntos ciegos.

Algunos de ustedes están nombrados en la bibliografía. Otros permanecen anónimos pero no menos importantes. A todos: gracias por plantar semillas que siguen floreciendo.

A Mi Propia Terapeuta

A ti, que me has sostenido en mis momentos más oscuros, que me has reflejado con honestidad, que me has acompañado en mi propio proceso de sanación. Sin mi trabajo personal profundo, este libro no existiría. Porque no puedo escribir sobre lo que no he vivido.

Gracias por ser el espejo que necesitaba, la contención que requería, y la guía que buscaba. Tu trabajo conmigo resuena en cada página de este libro.

A Mi Red de Colegas

A mi grupo de supervisión, que cada martes me recuerda que no estoy sola en este camino. A las terapeutas con quienes co-facilito espacios y co-creo proyectos. A aquellas con quienes comparto derivaciones y consultas. A las que están en otras ciudades o países pero conectadas en espíritu y propósito.

Este libro habla sobre la importancia de las redes porque yo misma vivo sostenida por una red hermosa de colegas que me nutren, me desafían, me inspiran y me cuidan. Ustedes hacen que este trabajo sea sostenible y gozoso.

A Mi Familia de Origen

A mis padres, por darme la vida y por las enseñanzas, tanto las conscientes como las inconscientes. Agradezco lo que me dieron y también lo que no pudieron darme, porque ambas cosas me hicieron quien soy.

A mis hermanos, con quienes comparto la compleja red de lazos familiares que todos navegamos.

A mis abuelos y bisabuelos, aunque ya no estén físicamente presentes. Este libro habla tanto sobre sanación transgeneracional porque yo misma he hecho (y sigo haciendo) ese trabajo en mi propio linaje.

A Mi Familia Elegida

A mis amigos que se convirtieron en familia, que sostuvieron mi proceso, que escucharon mis dudas y celebraron mis logros. A quienes leyeron borradores de capítulos y me dieron retroalimentación honesta. A quienes me recordaron descansar cuando me estaba exigiendo demasiado.

Ustedes me recuerdan que la comunidad no es solo profesional. Es también personal, íntima, esencial.

A Los Que Vinieron Antes

A Carl Jung, Bert Hellinger, Clarissa Pinkola Estés, Bessel van der Kolk, Gabor Maté, y tantos otros pioneros sobre cuyos hombros estoy parada. A las tradiciones ancestrales de sanación de diferentes culturas, que mantuvieron viva la llama del conocimiento holístico cuando la medicina occidental la había casi extinguido.

A los movimientos de psicología transpersonal, humanista y sistémica que abrieron caminos para que este tipo de trabajo pudiera existir.

A La Vida Misma

A cada experiencia difícil que viví y que se convirtió en sabiduría. A cada error que cometí y que se transformó en aprendizaje. A cada momento oscuro que atravesé y que me enseñó sobre la luz.

A la Vida, con mayúscula, que constantemente me sorprende con su capacidad de sanación, su inteligencia inherente, su impulso hacia la totalidad.

A Ti, Lectora o Lector

Y finalmente, a ti que llegaste hasta estas páginas finales. Gracias por el tiempo que dedicaste a leer. Gracias por la mente abierta que trajiste a estas ideas. Gracias por la valentía de considerar nuevas formas de ver y hacer.

Si este libro te sirvió de alguna manera, si plantó alguna semilla, si te inspiró a dar algún paso en tu propio camino (sea como terapeuta, consultante o simplemente como ser humano en proceso de crecimiento): entonces todo el tiempo dedicado a escribirlo valió infinitamente la pena.

Que este libro sea una ofrenda de gratitud a todos los que hicieron posible que yo esté aquí, ahora, escribiendo estas palabras.

Y que sea, también, mi contribución a la red global de sanación que estamos tejiendo juntos.

Con profundo amor y gratitud,

Mariana Gabriela Paz

Buenos Aires, Argentina

Octubre, 2025

SOBRE LA AUTORA

Mariana Gabriela Paz es terapeuta integral, facilitadora de constelaciones familiares, y formadora de nuevas generaciones de terapeutas conscientes. Con más de 10 años de experiencia en el acompañamiento terapéutico, integra en su práctica constelaciones sistémicas, biodescodificación, Access Consciousness (Barras de Access), psicología holística y grupal, tarot, mediumnidad, canalización, neurociencias y diseño humano.

Especializada en el trabajo con **trauma, duelos, terapia de pareja, enfermedades desde el enfoque bioemocional y relaciones sistémicas**, Mariana ha acompañado a cientos de personas en sus procesos de transformación profunda.

Fundadora de **Sanación Almik** (www.sanacionalmik.com), una academia online para terapeutas con aval nacional e internacional, donde ofrece formaciones profesionales con salida laboral en:

- Terapeuta en Constelaciones Familiares Individuales y Grupales
- Terapeuta en Biodescodificación Biológica y Bioneuroemoción
- Terapeuta en Tanatología y Acompañamiento de Duelo
- Terapeuta en Sexualidad y Pareja
- Y múltiples talleres y cursos de desarrollo personal y profesional

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik

Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | [\(+549\) 11 2666 0823](tel:+5491126660823)

Además de su práctica individual, Mariana co-facilita retiros de sanación, supervisa a terapeutas en formación, y participa activamente en redes de profesionales comprometidos con la transformación de la salud mental y emocional en Latinoamérica y el mundo.

Vive en Buenos Aires, Argentina, donde mantiene su consultorio privado y ofrece tanto sesiones individuales como espacios grupales de sanación colectiva.


Este es su primer libro.


CONTACTO


Para sesiones individuales, talleres o formaciones:


 **Email:** informes@sanacionalmik.com

 **Web:** www.sanacionalmik.com

 **Instagram:** @sanacion.almik

 **Facebook:** @sanacion.almik

 **YouTube:** @sanacion.almik

 **WhatsApp:** (+549) 1126660823

Para inscribirte en la Academia Sanación Almik:

Visitá www.sanacionalmik.com y descubrí todas las formaciones disponibles con aval nacional e internacional.

RECURSOS RECOMENDADOS

Bibliografía Fundamental:

Constelaciones Sistémicas:

- Hellinger, Bert - "*Órdenes del Amor*" y "*El Centro se Distingue por su Levedad*"
- Ulsamer, Bertold - "*Sin Raíces No Hay Alas*"

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | [\(+549\) 11 2666 0823](https://www.whatsapp.com/business/profile/1126660823)

Trauma y Sanación:

- Van der Kolk, Bessel - *"El Cuerpo Lleva la Cuenta"*
- Levine, Peter - *"Sanar el Trauma"*
- Maté, Gabor - *"El Mito del Niño Normal"* y *"Cuando el Cuerpo Dice No"*

Biodescodificación:

- Flèche, Christian - *"El Cuerpo Como Herramienta de Curación"*
- Corbera, Enric - *"Biodescodificación: El Código Secreto del Síntoma"*

Psicología Transpersonal:

- Grof, Stanislav - *"Psicología Transpersonal"*
- Wilber, Ken - *"El Espectro de la Consciencia"* y *"Psicología Integral"*
- Jung, Carl Gustav - *"El Hombre y sus Símbolos"*

Duelo y Tanatología:

- Kübler-Ross, Elisabeth - *"Sobre la Muerte y los Moribundos"*
- Bucay, Jorge - *"El Camino de las Lágrimas"*

Pareja y Sexualidad:

- Schnarch, David - *"Intimidad Apasionada"*
- Perel, Esther - *"Inteligencia Erótica"*

Formaciones Profesionales:

Si sentís el llamado a formarte como terapeuta integral, la **Academia Sanación Almik** ofrece formaciones profesionales online con aval nacional e internacional:

Formaciones Disponibles en Sanación Almik:

- ✨ **Terapeuta en Constelaciones Familiares** (Individuales y Grupales)
- ✨ **Terapeuta en Biodescodificación Biológica y Bioneuroemoción**
- ✨ **Terapeuta en Tanatología y Acompañamiento de Duelo**

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | (+549) 11 2666 0823

- ✨ **Terapeuta en Sexualidad y Pareja (Sex Coaching)**
- ✨ **Talleres y Cursos de Desarrollo Personal y Profesional**


Todas nuestras formaciones incluyen:

- Certificación avalada nacional e internacionalmente
- Clases en vivo con acompañamiento personalizado
- Material teórico y práctico descargable
- Grupo de soporte y comunidad de aprendizaje
- Prácticas supervisadas
- Salida laboral como terapeuta profesional

Más información e inscripciones:

 www.sanacionalmik.com

 informes@sanacionalmik.com

 WhatsApp: (+549) 1126660823


Recursos de Sanación Almik:

 **Canal de YouTube:** @sanacion.almik

Contenido gratuito, meditaciones, charlas y herramientas terapéuticas

 **Instagram:** @sanacion.almik

Contenido diario sobre terapias integrativas y desarrollo personal

 **Facebook:** @sanacion.almik

Comunidad de terapeutas y espacio de encuentro

NOTA FINAL

Si este libro te resonó y querés profundizar, considerá:

1. **Hacer tu propio trabajo personal:** Buscá un terapeuta integral que te acompañe en tu proceso de sanación y autoconocimiento.
2. **Formarte profesionalmente:** Si sentís el llamado a acompañar a otros, explorá las formaciones avaladas de Sanación Almik u otros institutos serios. La formación profesional es

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik

Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | [\(+549\) 11 2666 0823](https://www.whatsapp.com/business/profile/1126660823)

fundamental para ejercer con responsabilidad y ética.

3. **Crear comunidad:** Buscá o creá espacios de encuentro con otros terapeutas y personas en este camino. La sanación es más poderosa cuando es colectiva.
4. **Practicar constantemente:** La teoría sin práctica es conocimiento muerto. Llevá estas enseñanzas a tu vida cotidiana.
5. **Compartir:** Si el libro te sirvió, compartilo con quienes puedan necesitarlo. Cada persona que despierta contribuye al despertar colectivo.

La transformación que queremos ver en el mundo comienza en cada uno de nosotros.

Gracias por ser parte de este movimiento de sanación consciente.

FIN

"Que cada persona que lea este libro encuentre en sus páginas algo que necesitaba escuchar. Que cada terapeuta que lo estudie se sienta menos solo en su camino. Y que cada consultante que lo descubra reconozca que la sanación profunda es posible."

*Con amor y en servicio,
Mariana Gabriela Paz*

*Buenos Aires, Argentina
Octubre, 2025*

Escrito por Mariana Paz | Directora y Fundadora de la Academia para Terapeutas Sanación Almik
Derechos Reservados ®

www.sanacionalmik.com | [@sanacion.almik](https://www.instagram.com/sanacion.almik) | [\(+549\) 11 2666 0823](tel:+5491126660823)