



Programa Esencial®

7 sesiones para colocar las piezas en su lugar

Jandira Rodríguez · Consteladora & Terapeuta Transpersonal

¿Qué son las constelaciones familiares?

Las constelaciones familiares son un método terapéutico sistémico creado por el filósofo y terapeuta alemán Bert Hellinger. Parten de una verdad poderosa: somos parte de un sistema familiar que va mucho más allá de nosotros mismos. Llevamos en nuestro cuerpo, en nuestras emociones y en nuestros patrones de conducta memorias, lealtades y heridas que pertenecen a generaciones anteriores.

Cuando algo en el sistema familiar no fue visto, reconocido o integrado —una pérdida, un trauma, una exclusión, una injusticia—, alguien en las generaciones siguientes lo repite o lo carga inconscientemente. No porque sea débil, sino porque el amor sistémico busca reparar lo que quedó incompleto.

Las constelaciones trabajan con el campo morfogenético del sistema: ese campo invisible de información que conecta a todos los miembros de una familia a través del tiempo. A través de representantes, muñecos, movimientos internos o imágenes mentales, podemos ver lo que está oculto, dar a cada miembro su lugar y encontrar movimientos de sanación que el sistema estaba esperando.

"Las constelaciones no te cuentan lo que tienes que hacer. Te muestran lo que es, y desde esa verdad, algo en ti se reordena."

Las tres leyes del alma que guían el proceso

□ Pertenencia

Todo miembro del sistema tiene derecho a pertenecer. Cuando alguien fue excluido, olvidado o rechazado, el sistema busca compensarlo en las generaciones siguientes.

□ Orden

Cada persona tiene un lugar en el sistema. Cuando ocupamos el lugar de otro —cargamos su dolor, repetimos su historia— algo en nosotros sufre.

□ Equilibrio entre dar y recibir

Las relaciones sanas fluyen cuando hay un intercambio equilibrado de amor, reconocimiento y responsabilidad.

¿Cómo acompaño en las sesiones?

- **MAYORES DE 25 AÑOS:** Llevar este programa requiere un nivel de madurez emocional y psicológica que permita integrar la experiencia de forma sana. Por eso trabajo este proceso con personas mayores de 25 años.
- Cada sesión es un espacio sagrado de escucha, presencia y movimiento.
- Mi manera de trabajar integra las constelaciones familiares con herramientas de la terapia transpersonal, el coaching emocional, el mindfulness y el análisis transaccional.
- No interpreto ni diagnostico. Acompaño el movimiento que surge desde el propio sistema.
- Creo un espacio de confianza, sin juicio, donde puedes mirar lo que ha sido difícil de mirar.

¿Este programa es para ti?

✓ Sí es para ti si...

- Sientes que llevas cargas emocionales que no sabes bien de dónde vienen.
- Tienes conflictos repetitivos con tus padres, pareja y/o en el trabajo.
- Sientes culpa, te cuesta recibir amor, abundancia o reconocimiento.
- Has intentado terapia o desarrollo personal y quieres ir a un nivel más profundo de autoconocimiento.
- Repites patrones relacionales que quieres transformar de raíz.
- Hay duelos, traumas o pérdidas en tu familia que nunca fueron bien procesados.
- Te sientes perdida y no saber cuál es tu lugar en el mundo
- Quieres conocer tu historia con más compasión y tomar tu lugar en la vida.
- Estás comprometida con tu proceso y dispuesta a mirar lo que duele.

❑ NO es para ti si...

- Estás buscando una solución rápida sin implicarte emocionalmente.
- No tienes disposición a mirar tu historia familiar con honestidad.
- Estás en una crisis psiquiátrica activa o sin acompañamiento clínico en casos diagnosticados.
- Esperas que alguien externo resuelva lo que solo tú puedes transformar.
- No puedes comprometerte con la regularidad de las sesiones.
- Tienes menos de 25 años (este programa requiere una madurez emocional específica).
- Buscas validación o apoyo para seguir culpando a otros de tu historia.

Beneficios del Programa Esencial® y tu transformación

Esto es lo que las personas que terminan el programa reportan haber experimentado:

Paz interior

Mayor paz interior con tu historia familiar, incluso con lo que fue difícil.

Límites sanos

Más capacidad para poner límites sin culpa y relacionarte desde la autenticidad.

Menos carga

Reducción significativa de la carga emocional que antes se sentía pesada o inexplicable.

Claridad y libertad

Claridad sobre los patrones que repetías y libertad para elegir diferente.

Propósito e identidad

Conexión más profunda con tu propósito, tu fuerza y tu identidad.

Vínculos más sanos

Con tu pareja, tus hijos, tu familia de origen. Mayor apertura para recibir: amor, dinero, reconocimiento.

Mirada compasiva

Una mirada más compasiva hacia tus padres y su historia. Menos reactividad emocional y más respuesta consciente.

Un lugar libre y consciente

Sensación de haber tomado tu lugar legítimo en la vida sin culpa y con libertad consciente.

Tu transformación a lo largo del proceso

Este no es un programa de información: es un viaje de transformación real. Lo que describes al comenzar y lo que sientes al terminar son mundos distintos. Esto es lo que suele ocurrir:

Al empezar el proceso...

- *"Mis padres me hicieron daño y no puedo perdonarlos."*
- *"No entiendo por qué siempre me pasan las mismas cosas en mis relaciones."*
- *"Me siento sola, incomprendida, sin apoyo."*
- *"Tengo rabia, tristeza o un vacío que no sé de dónde viene."*
- *"Excluyo a alguno de mis padres de mi corazón o me cuesta hablar de ellos."*
- *"Siento que cargo con algo que no es mío, pero no sé cómo soltarlo."*
- *"Mis vínculos me duelen más de lo que me nutren."*

A lo largo de las 7 sesiones, algo empieza a moverse. Poco a poco, la mirada cambia. El corazón se abre. El sistema encuentra su orden.

Al finalizar el programa...

- Puedes mirar a tus padres con comprensión, incluso si su historia fue dura.
- Reconoces su humanidad y los honras sin necesitar que fueran perfectos.
- Sientes que algo se ha ordenado dentro de ti: hay más espacio, más ligereza.
- Las relaciones que antes te generaban conflicto empiezan a sentirse diferentes.
- Puedes recibir lo que te dieron, aunque no haya sido perfecto ni suficiente.
- Tu mirada hacia el futuro —las parejas, los hijos, el trabajo— se abre con más confianza.
- Sientes que caminas más desde ti misma, y menos desde las cargas de otros.
- Abrazas con amor la vida que se te ha sido dada.
- Hay una nueva relación con tu historia: no la niegas, no la glorificas. La integras.

Un viaje sistémico de 7 sesiones

El Programa Esencial® nació de años de acompañar cientos de procesos humanos reales.

Es un proceso de 7 sesiones individuales de constelaciones familiares diseñadas para mirar, ordenar e integrar los vínculos fundamentales de tu vida. Porque cuando los vínculos están en paz en tu corazón... la vida empieza a fluir con más claridad, fuerza y sentido.

No es una estructura rígida: es una estructura flexible que adapto completamente a tu historia y momento vital.

El recorrido de las 7 sesiones:

01

Biografía y árbol familiar

Recogemos tu historia y los datos relevantes de tu árbol familiar. No necesitas saberlo todo: lo que aparezca aquí ya abrirá el campo para todo el proceso.

02

Encontrando mi verdadero lugar

Exploramos tu posición en el sistema familiar. ¿Estás en tu lugar? ¿Ocupas un lugar que no te corresponde? Recuperar tu lugar legítimo es recuperar tu fuerza vital.

03

Reconciliando con mi linaje paterno

Trabajamos el vínculo con papá: la fuerza, el empuje, los límites, la acción en el mundo. Honrar el linaje paterno es fundamental para conectar con tu poder y tu dirección en la vida.

04

Reconciliando con mi linaje materno

Sanamos el vínculo con mamá y el linaje femenino: el amor incondicional, la nutrición emocional, la vida misma. Las mujeres que te precedieron y las memorias que te habitan.

05

Mandatos y creencias limitantes

Identificamos frases y mandatos heredados que condicionan tu vida sin que te des cuenta: "el dinero no crece en los árboles", "solo con esfuerzo tendrás éxito", "nunca dependas de un hombre".

06

Reconociendo el daño en mi sistema y los órdenes de la ayuda

Toda familia tiene heridas. Miramos el daño no reconocido que ha pasado de generación en generación, empezando por el propio daño ocurrido en tu vida. ¿Ayudas mucho o te ayudan con frecuencia? Esto tiene un orden para que vayas más ligero a la vida.

07

Ordenando tus vínculos de pareja

Cerramos mirando tu historia vincular: relaciones pasadas, pareja actual o el deseo de tener una. Ordenar aquí te permite abrirte a vínculos más conscientes, maduros y sanos.



REGALO INCLUIDO: Una sesión individual de regresión a vidas pasadas

Modalidad

- 100% online por videollamada (Google Meet)
- Desde cualquier parte del mundo, en la privacidad de tu hogar
- Frecuencia semanal o quincenal, según tu ritmo
- Cada sesión puede durar de 60 a 90 minutos

Horarios disponibles

- Perú: De 6:00 am a 10:00 am
- España y Europa: por las tardes (mañanas con previa solicitud)
- Otros países: según conversión horaria con Perú

Inversión

Elige el precio según tu país de residencia

699EUR

España y Europa

o 3 cuotas de 233EUR

USD 809

Estados Unidos

o 3 cuotas de USD270

S/ 1,399

Perú

o 3 cuotas de S/ 470

Paypal

@jandirarodriguez

Bizum España

644262947

Scotiabank Perú: A nombre de Jandira Rodríguez

Cuenta Ahorro Soles: Número de cuenta: 0807436050

Código de Cuenta Interbancario: 00925520080743605015

PAGO CON TARJETA DE CRÉDITO DISPONIBLE SOLO PARA PERÚ AQUÍ:

<https://jandirarodriguez.com/servicios/>



¿Listo/a para comenzar tu proceso?

Si aún no estás seguro/a, agenda tu sesión de claridad de 30 minutos **GRATUITA** con Jandira.

Haz clic aquí para reservar tu sesión de claridad

Conócame



Mi nombre es Jandira Rodríguez, soy peruana 100% y hace algunos años la vida me trajo a vivir a España, donde hoy acompaño a mujeres de distintas partes del mundo en sus procesos de transformación interior.

Durante muchos años sentí que había cosas en mí que no entendía. Me esforzaba en cambiar, pero los patrones seguían. Hasta que descubrí las constelaciones familiares y herramientas valiosas de crecimiento personal, todo empezó a tener sentido. Comprendí que mucho de lo que vivía no era solo mío. Que cargaba dolores, historias, mandatos y silencios que venían de mucho más atrás e incluso de otras vidas.

Desde entonces me dedico a acompañar a otras personas a hacer ese mismo camino: mirar lo que duele, abrazar lo que fue, integrar y soltar lo que no nos pertenece del todo, y dar un paso más hacia la libertad emocional.

Acompañar a una persona en su camino emocional es para mí un acto sagrado de suma responsabilidad. Me lo tomo con total seriedad, presencia y respeto. Cada historia que llega a mí me importa profundamente. Así que decidí estudiar Psicología, desde un enfoque integrador, para seguir creciendo y sostener con aún más profundidad a quienes me eligen.

Estoy comprometida con tu proceso, y también con el mío.



@jandi.terapeuta.transpersonal

Instagram



@jandira_rodriguez

TikTok



www.jandirarodriguez.com

Sitio Web



+34644262947

Whatsapp