

Enero – El lugar que ocupas: punto de partida de toda transformación

Todos nacemos dentro de un sistema familiar. Ese sistema tiene un orden, roles y lugares asignados, muchas veces de forma inconsciente. Cuando ese orden se altera — ya sea porque ocupamos el lugar de un ausente, sustituimos a un hermano fallecido, o nos hacemos cargo emocionalmente de nuestros padres— nuestra vida se desequilibra. Desde niños aprendemos a adaptarnos a las necesidades del sistema. Y en esa adaptación, muchas veces dejamos de ser nosotros mismos.

La mayoría de las personas no se da cuenta de esto hasta que experimenta un síntoma: ansiedad sin motivo, sensación de no encajar en ningún lado, dificultad para avanzar profesionalmente, relaciones que no funcionan, bloqueos repetitivos. La raíz puede estar, sin saberlo, en el lugar que estamos ocupando dentro de nuestro sistema.

El sistema familiar, desde la mirada de las constelaciones sistémicas, opera con leyes propias: pertenencia, jerarquía y equilibrio. Cuando se rompe alguna de estas leyes — por ejemplo, cuando un hijo asume el rol de “pareja emocional” de su madre, o cuando alguien es excluido o no reconocido en la familia— se produce un desorden. Este desorden no siempre se manifiesta de forma evidente. Pero sí influye silenciosamente en nuestras decisiones y trayectorias vitales.

Capricornio, signo regido por Saturno, planeta del tiempo, la estructura y la responsabilidad, rige este mes. Enero, como inicio del calendario, nos impulsa naturalmente a planificar, a organizar, a mirar hacia delante. Pero Capricornio nos recuerda que no se puede construir un futuro sólido sobre cimientos inestables. Es el momento ideal para revisar nuestra base. No solo en términos materiales, sino también emocionales, sistémicos y profesionales.

¿Estoy ocupando mi verdadero lugar? ¿Estoy tomando decisiones desde mi esencia o desde una fidelidad invisible hacia mi familia? Estas preguntas no buscan juzgar, sino abrir espacio para el discernimiento. En la mentoría sistémica, el trabajo comienza precisamente ahí: en el reconocimiento del lugar actual y en la búsqueda del lugar legítimo. Y esto no solo afecta a tu vida emocional, sino directamente a tu vida profesional.

Cuando alguien ocupa el lugar de un ancestro excluido, por ejemplo, puede empezar a repetir sus fracasos, sus enfermedades o incluso sus creencias limitantes. Esto puede reflejarse en una incapacidad para mantener empleo, miedo al éxito, o rechazo a cargos de liderazgo. Lo mismo ocurre con personas que se sobrecargan, que cuidan de todos, que sostienen estructuras familiares como si fueran los pilares del sistema. Estas personas, en entornos laborales, tienden a asumir más responsabilidades de las que les corresponden, evitando delegar o pidiendo permiso constantemente para avanzar.

El acto de “tomar tu lugar” implica rendirte con humildad frente al sistema. No es rebelarte ni romper con tu historia: es reconocer que cada uno tiene su sitio, y que fuera de él no hay verdadera paz. En las sesiones de mentoría, cuando una persona logra ver claramente el lugar que ha estado ocupando y el que le corresponde, ocurre algo transformador: el cuerpo se relaja, la emoción se libera y la dirección vuelve a aparecer. Esto tiene un efecto directo en cómo se posiciona profesionalmente: mayor claridad



para decir que no, más enfoque al tomar decisiones, y menos necesidad de validación externa.

Capricornio también nos habla de metas, de vocación, de carrera. Por eso este mes es ideal para revisar si tu ambición profesional está alineada con tu lugar interno. ¿Estás tratando de demostrar algo a alguien? ¿Te exiges porque piensas que solo así serás visto? ¿Buscas el éxito para ser aceptado en un sistema que te excluyó emocionalmente?

Muchas veces nos encontramos eligiendo carreras o puestos que en realidad responden a una necesidad de compensar algo del sistema familiar. El hijo que estudia derecho porque su padre no pudo, la hija que alcanza puestos directivos para ser vista por una madre emocionalmente ausente, el emprendedor que fracasa porque si tiene éxito se siente traidor. En la superficie, todo parece decisión libre, pero bajo esa elección hay muchas veces una lealtad no vista.

Al reconocer nuestro lugar legítimo, dejamos de competir, de compararnos, de esforzarnos innecesariamente. No necesitamos ocupar más espacio del que nos corresponde. Y tampoco menos. Recuperamos la dignidad de ser quienes somos, con lo que somos, desde donde estamos. Ni por encima, ni por debajo. En equilibrio.

Y desde ahí, también se ordena nuestro rol en las organizaciones, en nuestros proyectos, en los equipos que lideramos. Un líder que toma su lugar interno lidera sin imponerse, pero con firmeza. Un profesional que se libera de cargas que no le corresponden comienza a generar límites sanos, mejora su comunicación y orienta su energía hacia lo que verdaderamente desea construir.

El orden interior genera orden exterior. Y en ese orden, los proyectos fluyen, las relaciones se limpian, las decisiones se aclaran. En mentoría, esto no se trabaja desde la teoría, sino desde la experiencia: a través de ejercicios sistémicos, visualizaciones guiadas, frases de reparación y toma de conciencia activa.

Te propongo un ejercicio simple para este mes:

1. Siéntate en silencio y respira profundo.
2. Visualiza a tu familia de origen frente a ti.
3. Imagina que cada uno ocupa su lugar por edad y jerarquía.
4. Observa dónde estás tú. ¿Estás delante, al lado, detrás? ¿Estás cargando algo que no es tuyo?
5. Dite a ti mismo: “Yo soy el/la pequeño/a. Ustedes vinieron antes. Yo los tomo como son. Y ahora tomo mi lugar.”
6. Ahora visualízate en tu entorno profesional. ¿Dónde estás? ¿Estás por encima de tus capacidades? ¿Estás apagado o invisible? ¿Estás asumiendo roles que no son tuyos?
7. Dite también aquí: “Tomo mi lugar. Me libero de lo que no me corresponde. Ocupo mi espacio profesional con responsabilidad y presencia.”

Repite este ejercicio varios días. No busques resultados inmediatos. Solo observa cómo se acomoda tu mirada, tu cuerpo, tu energía. Porque la transformación profunda no es rápida ni brusca: es progresiva, serena, silenciosa.





En enero, Capricornio nos invita a construir con propósito. Pero antes de levantar nuevas estructuras, necesitamos revisar los cimientos. Y tu lugar es el primer cimiento. Desde ahí, todo lo demás cobra sentido.

Recuerda: no puedes liderar tu vida —ni tu carrera— desde un lugar que no es tuyo. Pero cuando encuentras tu sitio, todo se ordena. Y desde ese orden... comienza tu verdadero camino.

THE MENTOR

Disruptive
Systemic



¡Agenda una Mentoría!