

*¿Qué ocurre cuando una mujer se detiene a escuchar la voz de su ítero?
¿Qué verdad se revela? ¿Qué fuerza comienza a brotar desde lo más profundo de su ser?*

DESDE MI VERDAD:
UNA RUTA DE RECONSTRUCCIÓN Y
EXPANSIÓN PERSONAL

María Gracia C. Enei

Contenido

1. Apertura.....	3
1.1 ¿Por qué es relevante esta investigación?.....	3
1.2 Interrogantes del cuerpo y mente.....	4
1.3 Propósito.....	5
1.4 ¿Por qué?.....	6
1.5 Darle voz.....	7
2. Raíces del Camino.....	8
2.1 Relación entre el cuerpo y la identidad.....	9
2.2 Ancestralidad y Memoria Corporal.....	10
2.3 Las 5 Heridas del Alma y el Trabajo con la Sombra.....	11
2.4 Equilibrio entre Energía Femenina y Masculina.....	12
2.5 Voz y Expresión Auténtica.....	13
2.6 Casos de Estudio: Aplicación en la vida personal.....	14
• Caso I Emocional - Romántico.....	15
• Caso II Emocional - Familiar.....	16
• Caso III Emocional - laboral.....	17
3. Construyendo desde mi verdad.....	18
4. Referencias clave.....	19

1. Apertura

1.1 ¿Por qué es relevante esta investigación?

Esta investigación busca ejemplificar cómo la metodología de La Voz del Útero® ha sido una herramienta de autoconocimiento y crecimiento personal, permitiéndome profundizar en la conexión con mi centro de poder, ubicado en la pelvis. A través de este proceso, he podido identificar y desbloquear creencias limitantes desde la experiencia corporal, así como dirigir mi energía vital de manera consciente hacia mis propósitos.

Además, ha sido un proceso de validación personal, confirmando que la conexión con mi pelvis me proporciona un nuevo sentido de gravedad, anclado en mí y en mi esencia. A través del trabajo con esta metodología, he encontrado en mi experiencia física y corporal un campo de estudio claro, que no solo sostiene mi proceso de autoconocimiento, sino que también me ha permitido sentir que vivo desde mi autenticidad y en coherencia conmigo misma. Este camino, además, sirve como base para trazar una nueva ruta donde integrar conocimientos y otras experiencias, para crear una vía propia de trabajo y descubrimiento.

Haber encontrado este nuevo sentir en mi cuerpo ha transformado la manera en que tomo decisiones. Fortaleció mi capacidad de establecer límites de manera clara y de respetar mis tiempos y necesidades con mayor consciencia. Este proceso me ha permitido mantener una fidelidad profunda hacia mí misma, lo cual considero la verdadera potencia que emana de vivir en coherencia. Experimentar esta coherencia se ha convertido en una de las principales fuentes de alineación y claridad en mi vida cotidiana.

1.2 Interrogantes del cuerpo y mente

Durante el transcurso de la formación de La Voz del Útero®, surgieron numerosas preguntas a las que solo pude ir dando respuesta a medida que avanzaba en el proceso. Cada día dedicado a la práctica abría un nuevo mundo, una capa adicional de conocimiento sobre mí misma. Por un lado, enfrentaba el autosabotaje, la pereza, las justificaciones y excusas, el juicio y el castigo; por otro, descubrí la fortaleza, el inagotable compromiso conmigo misma y el deseo de superar cualquier obstáculo que se presentara.

Tener una larga trayectoria en el mundo terapéutico y haber dedicado los últimos 13 años de mi vida al autoconocimiento me permitió integrar como nuevas herramientas la información que esta formación me ofrecía. No exagero al decir que vincular la conciencia corporal, la toma de decisiones, el bienestar emocional, físico y mental, así como mi capacidad comunicativa verbal y no verbal con mi centro de poder, fue una explosión tan importante que expandió mi mundo de una manera que no sabía que era posible.

A lo largo de este proceso de formación y desarrollo, la investigación se fue estructurando alrededor de tres ejes fundamentales que guiaron mi profundización en el conocimiento: la conexión con la pelvis; los límites y la autenticidad; y la voz y la comunicación. Cada uno de estos aspectos surgió de manera orgánica mientras exploraba y vivenciaba la metodología de La Voz del Útero®. Estos tres ámbitos, profundamente interconectados, se han consolidado como los pilares centrales de esta investigación:

- En relación con la conexión con la pelvis, se plantearon interrogantes fundamentales como: ¿de qué manera la conciencia corporal y la conexión con la pelvis influyen en la percepción de una misma y en la toma de decisiones?, ¿cómo afecta la falta de conexión con la pelvis al bienestar emocional, mental y físico?
- En el ámbito de los límites y la autenticidad, surgieron cuestiones como: ¿existe una correlación entre la desconexión corporal (especialmente de la pelvis) y la dificultad para establecer y comunicar límites personales?, ¿cómo influye el reconocimiento de la pelvis como centro energético y vital en la capacidad de vivir con mayor autenticidad?
- Finalmente, en lo relacionado con la voz y la comunicación, preguntas como: ¿cómo se refleja la conexión con la pelvis en la expresión verbal y no verbal?, ¿cómo puede la integración de cuerpo, emociones y voz facilitar una comunicación más clara, determinada y empoderada?

Estas interrogantes —y tantas otras que no dejo aquí— me permitieron comprender y darle una visión más global a lo que fui vivenciando durante las sesiones a lo largo de los tres cuatrimestres impartidos.

1.3 Propósito

El propósito de esta investigación es explorar cómo la conexión con mi pelvis influye en el bienestar integral, la toma de decisiones, el establecimiento de límites y la autenticidad, utilizando la metodología de La Voz del Útero®, integrada con otros métodos, como herramienta de autoconocimiento y empoderamiento a través de la voz y la conciencia corporal siendo parte de un todo.

1.4 ¿Por qué?

Estudiar la conexión con la pelvis y su influencia en el bienestar integral es crucial para entender cómo la conciencia corporal impacta nuestra toma de decisiones y nuestra capacidad de vivir de manera auténtica. En un mundo donde las dinámicas sociales, emocionales y mentales a menudo nos desconectan de nuestro cuerpo, recuperar esa conexión se presenta como un camino hacia una vida más coherente y alineada con nuestro ser profundo. La pelvis, como centro de poder y energía, actúa como una clave fundamental para desbloquear creencias limitantes y fortalecer la autogestión, permitiéndome tomar decisiones más claras y vivir con mayor plenitud.

Este enfoque no solo es vital para el bienestar personal, sino que también tiene un impacto en el colectivo. Cuando cada individuo se alinea con su verdad y establece límites claros, contribuye a una mayor armonía en sus relaciones, entorno y en la sociedad en general. La práctica de la conciencia corporal y el trabajo con la voz, como herramientas de autoconocimiento, tienen el poder de transformar la comunicación con nosotras mismas y a nivel interpersonal, promoviendo un ambiente de mayor comprensión, respeto y empoderamiento mutuo que beneficia a la concepción de un todo.

1.5 Darme voz

Mi primer contacto con La Voz del Útero® fue a través de un challenge. En ese momento, yo estaba leyendo e investigando sobre Tantra, y una amiga, sabiendo de mis búsquedas, me dijo:

-
“No es Tantra, pero creo que esta gaya te puede interesar. Justo va a Barcelona ahora.” No había cupos disponibles para participar en su clase intensiva, pero comencé a explorar su perfil e indagar de qué se trataba. Así conocí a Clara.

En su Instagram encontré un reto de siete días titulado “Conviértete en una mujer pélvica”. Lo empecé, pero no lo terminé; llegué hasta el tercer día, cuando el ejercicio consistía en dibujar una pelvis, asignando el lado izquierdo a la madre y el derecho al padre —o algo por el estilo. Días después, comencé a sentir un dolor intenso en la parte izquierda de mi sacro. Era tan agudo que me despertaba por las noches gritando si me giraba en la cama. Al principio no lo asocié al challenge; pensé que era consecuencia de un mal movimiento entrenando.

Por aquel entonces, estaba haciendo sesiones regulares de breathwork. En la primera que tuve después del reto, viví una experiencia fuera del cuerpo: sentí que me desdoblaba en tres hacia arriba, con transparencias desvanecidas, mientras mi pelvis permanecía en un dorado brillante que irradiaba cosquillas y vitalidad en todo mi cuerpo físico. Aun así, no conectaba del todo esa vivencia con el trabajo del challenge, hasta que en una conversación de integración alguien mencionó el ejercicio inconcluso. Ahí empecé a preguntarme seriamente qué estaba ocurriendo.

El dolor desapareció por un día, luego volvió con fuerza y permaneció durante un tiempo prolongado, hasta que asistí a un retiro enfocado en el primer chakra y el linaje femenino. Cerca del final, durante un ejercicio sistémico, se hizo presente mi bisabuela. Su aparición confirmó y validó lo que mi cuerpo venía expresando y mi mente apenas comenzaba a comprender.

De regreso a casa, me inscribí en los talleres de Pelvis Vital y Voz Sexual para explorar qué era eso que pedía luz con tanta urgencia. A las pocas clases, ya estaba comprometida con el proceso. El dolor fluctuaba, se transformaba según el enfoque que trabajábamos. Comenzaron a aparecer registros de abuso, negligencia y violencia. No eran recuerdos nuevos, pero nunca los había considerado relevantes. Me decía: “Llegué bien a los 31, no perfecta, pero soy una humana funcional.”

La primera vez que verbalicé un registro de abuso se abrió un portal de comprensión profunda. Empecé a ver con claridad a la Gracia que fui durante años, y entendí que no podía simplemente rechazarla. Tenía que abrazarla, integrarla, comprenderla y perdonarla. Esa Gracia era yo, y no había lugar donde pudiera dejarla atrás.

Ese momento fue decisivo. Comprendí que esta metodología me iba a acompañar el resto de mis días, en el formato que fuera. Estaba profundamente agradecida y maravillada de cómo todo empezaba a tener sentido.

Esta experiencia inicial no solo marcó el inicio de un proceso profundo de transformación personal, sino que también despertó preguntas esenciales que, con el tiempo, se fueron organizando en una búsqueda más estructurada. Lo que comenzó como una vivencia íntima se convirtió en el punto de partida para explorar, desde una perspectiva metodológica, las bases teóricas que sustentan el trabajo con la pelvis, la voz y la autenticidad. Esta metodología me ofreció el hilo conductor que necesitaba para entretrejer saberes y prácticas que ya venía explorando, permitiéndome integrarlos con mayor claridad y proyección hacia una propuesta propia futura.

2. Raíces del Camino

2.1 Relación entre el cuerpo y la identidad

Existen múltiples teorías sobre la conexión cuerpo-mente-emoción que podrían vincularse con este trabajo; sin embargo, en este apartado me enfocaré en dos enfoques principales.

En primera instancia, la teoría de la Memoria Celular que, a grandes rasgos, postula que el cuerpo actúa como un archivo de experiencias emocionales y traumas, almacenándolas en tejidos y estructuras específicas, como en esta investigación, la pelvis, lo que influye en la manifestación de tensiones y bloqueos somáticos (Reich, 1949; Lowen, 1975). En paralelo, Somatic Experiencing, desarrollado por Peter Levine, propone que el trauma queda registrado en el sistema nervioso y que su liberación gradual a través del movimiento y la conciencia corporal es esencial para restablecer el equilibrio fisiológico y emocional (Levine, 1997, 2010).

Considero que ambas teorías respaldan la metodología de La Voz del Útero®, ya que integran la exploración sensorial, la expresión vocal y el movimiento corporal como vías para acceder, transformar y liberar memorias somáticas, facilitando así un proceso de sanación integral.

Integración de la Memoria Celular y Somatic Experiencing en la Metodología de La Voz del Útero®

➤ El útero y la pelvis como archivos emocionales

La teoría de la Memoria Celular sostiene que el cuerpo humano no solo almacena información genética, sino que también registra experiencias emocionales y traumas vividos a lo largo del tiempo. Wilhelm Reich (1949) y Alexander Lowen (1975) exploraron cómo los bloqueos energéticos y las tensiones musculares pueden ser el resultado de emociones no procesadas, sugiriendo que ciertas partes del cuerpo pueden actuar como archivos de memoria somática.

Dentro de esta perspectiva, tal como se postula en la Formación, la pelvis y el útero emergen como centros clave de almacenamiento emocional, especialmente en las personas con útero, ya que esta zona se encuentra íntimamente ligada a la reproducción, la creatividad y la identidad sexual. Experiencias como la represión emocional, las memorias y los traumas transgeneracionales pueden manifestarse a través de múltiples canales en el cuerpo; ya sea en tensiones en la musculatura, especialmente la pélvica, afecciones ginecológicas o de estructura ósea y desconexión con la propia voz.

Desde Somatic Experiencing (Levine, 1997), se reconoce que el trauma no se limita a lo cognitivo, sino que queda atrapado en el sistema nervioso, afectando la capacidad del cuerpo para autorregularse. La pelvis, como estructura que sostiene el centro de gravedad del cuerpo, puede reflejar estados de congelamiento o hiperactivación relacionados con experiencias pasadas. En este contexto, la exploración de la conexión entre la voz y la pelvis resulta fundamental, ya que ambas están vinculadas a través del diafragma y el nervio vago, constituyendo un puente entre la expresión emocional y la fisiología del trauma (NeuroClass, 2023).

- La liberación del trauma a través del movimiento y la voz

En Somatic Experiencing, Peter Levine (2010) introduce el concepto de titulación y descarga, que se refiere a la necesidad de liberar el trauma de manera progresiva, evitando la reactivación de estados de hiperactivación o congelamiento. Esto implica trabajar con el cuerpo dentro de un entorno de seguridad y contención, permitiendo que las respuestas fisiológicas bloqueadas encuentren un espacio natural de expresión.

Aplicado a la metodología de La Voz del Útero®, este enfoque sugiere que la integración de movimientos conscientes, respiración diafragmática y vocalización puede facilitar la liberación de tensiones retenidas en la pelvis. Los movimientos suaves y no tan suaves de la pelvis, combinados con sonidos vibratoriales, pueden generar una descarga natural del sistema nervioso, permitiendo que el cuerpo complete respuestas interrumpidas de lucha, huida o congelamiento (Levine, 2010).

- La voz como canal de sanación

La voz no solo es un medio de comunicación verbal, sino también una vía de liberación emocional y somática. Estudios en neurociencia han demostrado que la producción vocal activa el nervio vago, facilitando una respuesta de relajación y regulación emocional (Aranberri-Ruiz, 2023; NeuroClass, 2023; Psico Fronteras, 2023). Desde la perspectiva de la Memoria Celular, la voz puede actuar como un vehículo de expresión de emociones atrapadas en el cuerpo, permitiendo su externalización y transformación. Lo que he vivenciado con la metodología de La Voz del Útero®, fue la utilización de la vibración vocal como una herramienta de desbloqueo pélvico y restauración del flujo energético; donde la resonancia de la voz en el cuerpo actúa como facilitador para la integración de experiencias no procesadas, promoviendo una sensación de seguridad y empoderamiento.

2.2 Ancestralidad y Memoria Corporal

A lo largo de la vida, podemos encontrarnos en situaciones en las que no comprendemos cómo llegamos allí, momentos en los que todo parece estar al borde del colapso y el horizonte se muestra incierto. Cada ser humano es parte de un linaje y, con ello, porta una carga transgeneracional ineludible. No solo heredamos rasgos genéticos, sino también historias, emociones y patrones que se inscriben en nuestro cuerpo y en nuestra energía. Somos el resultado de quienes nos precedieron, aunque en muchas ocasiones no seamos plenamente conscientes de ello. Esta influencia, que opera de manera silenciosa, no es ni positiva ni negativa en sí misma; sin embargo, reconocerla puede ofrecernos herramientas valiosas para comprender nuestros pensamientos, emociones y comportamientos (Bauer, 2013; Langer, 2020).

La relación entre el cuerpo y la ancestralidad nos permite visibilizar cómo ciertos patrones energéticos y emocionales se repiten de generación en generación. Aquellos de carácter negativo suelen manifestarse con mayor intensidad: sentimientos de desvalorización, represión o sometimiento pueden arraigarse en la memoria corporal, condicionando nuestra manera de estar en el mundo (Rogers, 2019; Levine, 2010). La memoria celular, como archivo viviente de experiencias, no solo conserva vivencias propias, sino que también almacena aquellas que han quedado sin resolver en nuestros linajes (Damasio, 2018; Candace Pert, 1997).

-

Desde la epigenética, sabemos que las experiencias de nuestros antepasados pueden dejar huellas que influyen en la expresión de nuestros genes. Factores como el estrés, el trauma o el miedo han sido documentados en estudios sobre herencia transgeneracional, evidenciando que el cuerpo no olvida, sino que actúa como un depósito de historias no concluidas (Sharma et al., 2015; Yehuda & McFarlane, 1995). En este sentido, las narrativas familiares y culturales desempeñan un papel crucial: lo que nos han contado –o lo que ha sido silenciado– moldea nuestra identidad y nuestra percepción del mundo (McGoldrick, 2008; Bruner, 2004).

Surge entonces una pregunta fundamental: si nuestras ancestras y ancestros querían lo mejor para nosotras, ¿por qué heredamos cargas que parecen limitarnos? La respuesta no reside en una intención consciente, sino en la transmisión de energías y patrones no transmutados. Aquello que no ha encontrado resolución se perpetúa en la memoria corporal, viajando de pelvis en pelvis, de generación en generación, hasta que alguien decide detenerse, reconocerlo y resignificarlo (Bourbeau, 2017; Maté, 2011).

Desde que comencé a trabajar con la metodología de *La Voz del Útero*®, mi cuerpo se convirtió en el espacio donde la memoria ancestral y la experiencia personal se entrelazaban de manera palpable. A través de la exploración corporal y vocal, empecé a percibir cómo ciertos dolores, miedos e inseguridades emergían con una claridad desconocida hasta entonces. Algunas de estas sensaciones ya habitaban en mí, pero no las había reconocido con el peso y la profundidad que ahora adquirían. Al mover y dar voz a distintas partes de mi pelvis, se abría un canal de comunicación con historias que no solo me pertenecían a mí, sino que resonaban con ecos de mi linaje (Grof, 2000; Wilber, 2006).

Dentro de los aspectos más reveladores de este proceso fue invocar la presencia de las mujeres de mi linaje en cada práctica. En muchas ocasiones, al traerlas a mi memoria, experimentaba una sensación de fuerza, orgullo y amor incondicional. Era un apoyo que trascendía el tiempo y el espacio, una certeza de que no estaba sola en este camino. Sin embargo, en otros momentos, especialmente en ejercicios específicos de exploración corporal y vocal, emergían dolores abrumadores, vergüenzas que me hacían chiquitita, culpas y rabias que me drenaban por completo, dejándome en llanto incontrolable.

Uno de los momentos más reveladores en este proceso ocurrió en un retiro hace dos años, durante una actividad sistémica enfocada en el linaje materno a tres generaciones de precedencia. En ese espacio de exploración, fue mi bisabuela quien marcó la pauta de una manera inesperada. Pensé que sería mi abuela quien se haría más presente, pero fue su madre quien apareció con una fuerza abrumadora, sosteniéndome y respaldándome con un amor que nunca antes había sentido. En ese encuentro, experimenté una profunda sensación de aprobación y un impulso claro hacia el camino que había decidido recorrer. Ella lloraba, y con ella, mi mamá, mi abuela y yo. Nos mirábamos y, en ese silencio compartido, se tejía una conversación básicamente psíquica, un pacto de apoyo y acompañamiento incondicional. Pero detrás de ese intercambio había también una montaña de dolor y sufrimiento. Llorábamos porque yo aceptaba sentir para sanar, y ellas, desde su lugar, ofrecían disposición y sostén como les fuera posible.

Esta actividad ocurrió cinco meses después de haber conocido el trabajo de *La Voz del Útero*®, no estaba relacionada directamente con la metodología, pero formó parte de las consideraciones importantes para decidir hacer la formación.

2.3 Las 5 Heridas del Alma y el Trabajo con la Sombra

Durante el segundo cuatrimestre de formación, se introdujo la teoría de las 5 heridas del alma, lo que permitió experimentar una renovada percepción del "Yo" y un encuentro íntimo con mis "no". Utilicé esta teoría como un marco para desarrollar y unificar diversas partes de mi proceso personal. Paralelamente, vinculé este enfoque con trabajos de integración de la sombra, ya que considero que ambos están profundamente interrelacionados.

Desde un plano emocional, los "no" están, en parte, sostenidos por aspectos de la sombra, conscientes o inconscientes, lo que puede generar barreras e imponer máscaras al buscar interactuar con la verdadera identidad. Esto da lugar a la construcción de una imagen idealizada del ser. Lise Bourbeau, en *Las cinco heridas que impiden ser uno mismo* (2001), identifica las heridas fundamentales como rechazo, abandono, humillación, traición e injusticia. Cada una de ellas origina máscaras que alteran la percepción y el comportamiento, alejándonos de nuestra autenticidad.

Para reconocer y procesar mis emociones, adopté una técnica introspectiva que ocupo hace años, que consiste en desmenuzar la experiencia que me genera una determinada reacción, con el fin de comprender qué es lo que realmente me está afectando antes de actuar. Este método implica cerrar los ojos, enfocarme en la respiración y entrar en contacto con mi entorno inmediato: sentir qué me sostiene, dónde estoy apoyada, qué escucho y qué huelo. Una vez que tengo una percepción general del espacio que ocupo, traigo a mi memoria la situación que me aflige y permito que el recuerdo esté presente. Lo respiro y, a través de un recorrido mental por mi cuerpo, identifico dónde siento la emoción. Al localizarla, observo las sensaciones y emociones vinculadas, les asigno un color, lo que me permite decidir el próximo paso. Considero que este proceso me ha facilitado la toma de decisiones desde una comprensión más profunda y corporal, promoviendo la integración en lugar de la evasión. Esta técnica resultó especialmente útil durante la exploración de las heridas que se activaban, ya que me permitía integrar de mejor manera las experiencias y disolver creencias limitantes con mayor rapidez.

La teoría de las cinco heridas del alma ha funcionado como un sistema para nombrar experiencias y como una herramienta para identificar qué parte de la psique está reaccionando en cada circunstancia (Bourbeau, 2001). Paralelamente, el proceso de integración de la sombra, desarrollado por Carl G. Jung, enfatiza la necesidad de reconocer y aceptar los aspectos reprimidos o desconocidos del ser. Jung (2009) sostenía que "uno no se ilumina imaginando figuras de luz, sino haciendo consciente la oscuridad". Confrontar estas sombras permite liberar patrones inconscientes que condicionan decisiones y comportamientos, facilitando una conexión más genuina con la esencia personal.

La persistencia de heridas emocionales sin sanar y la negación de la sombra impiden vivir desde la autenticidad y en coherencia con el verdadero ser. La no integración de estos aspectos genera conflictos internos que se reflejan en dinámicas externas, perpetuando patrones de sufrimiento y autoengaño. Solo al hacer consciente la herida y la sombra es posible trascenderlas, recuperando así la capacidad de actuar desde un espacio de verdad y alineación con la propia identidad.

-
Este enfoque combinado ha brindado herramientas para reconocer las máscaras adoptadas y comprender las heridas subyacentes que las originan, favoreciendo un proceso de sanación y autoconocimiento más profundo y transformador.

2.4 Equilibrio entre Energía Femenina y Masculina

El desequilibrio entre las energías femenina y masculina no es una anomalía en nuestra sociedad; es la norma. Nacemos y nos criamos dentro de un sistema hipercapitalista que exalta el hacer por sobre el ser, donde la productividad es el valor supremo y la introspección o el descanso son vistos como obstáculos para el éxito. Desde el nacimiento, estamos insertos en un ciclo incesante, una rueda de hámster que no se detiene: estudiar, trabajar, consumir, pagar, reproducirse—si se elige hacerlo—y perpetuar este mismo sistema para las generaciones venideras. En este esquema, el disfrute parece relegado a espacios marginales, reducido a momentos efímeros en lugar de ser una experiencia interna y sostenida de goce y plenitud. Como menciona Byung-Chul Han (2017), “vivimos en un paradigma de autoexplotación, donde el individuo se convierte en su propio opresor bajo la ilusión de la libertad.”

Comprender que mi propio desbalance energético era una manifestación de este modelo social fue clave para abrir un espacio dentro de mí que había estado bloqueado por la soberbia, la vergüenza de mostrar mis emociones y múltiples mecanismos de defensa. Durante años, me refugié en una autosuficiencia abrumadora, en la que pedir ayuda era sinónimo de vulnerabilidad, un riesgo que sentía que no podía permitirme. El aceptar apoyo podría significar perder oportunidades, demostrar fragilidad ante mi entorno o confirmar la creencia—inculcada por el sistema—de que no era lo suficientemente capaz. Expresar mis emociones me hacía sentir expuesta, y la idea de ser vista en un estado vulnerable me resultaba insoportable. Este funcionamiento exacerbado desde una energía masculina distorsionada me mantenía en un estado de aislamiento, con la apariencia de fortaleza, mientras que en mi interior se acumulaba un océano emocional reprimido. Durante mucho tiempo, mi única vía para liberar esas emociones era en soledad o a través de otras estrategias de evasión que me impedían reconocer el verdadero problema: no estaba en equilibrio.

La energía masculina en sí misma no es el problema. El problema surge cuando esta se presenta en su versión tóxica, modelada por un sistema patriarcal separatista que impone rígidos moldes de comportamiento. Como plantea Riane Eisler (2007), las sociedades patriarcales han promovido una cultura dominadora donde la masculinidad se ha asociado con el control y la agresión, mientras que lo femenino ha sido relegado y menospreciado. En mi experiencia, la expresión de mis emociones, en particular la ira, la frustración y la rabia, fue minimizada, ridiculizada y, en ocasiones, castigada. En cambio, se celebraban rasgos como la ingeniosidad, la obediencia o la capacidad de hacer reír. Aprendí desde muy temprano a encajar en esas expectativas y lo llevé, de manera casi inconsciente, a todos los ámbitos de mi vida. Como resultado, desarrollé una identidad basada en el rendimiento: debía ser la mejor, la más genial, la más eficiente y no necesariamente en los ámbitos “correctos”, positivos o aceptados. Esta mentalidad, lejos de conectarme con mi esencia, me alejaba cada vez más de ella.

Por otro lado, mi energía femenina evidentemente también se encontraba en desequilibrio, pero de una manera más sutil y silenciosa. Mi lado femenino quedaba oculto, relegado a los rincones más profundos de mi ser, aunque se hacía notar a través de la hipersexualización, llevando la *scarlet letter* con un orgullo que en realidad encubría una profunda desconexión interna. La

-
receptividad, la sensibilidad y la intuición, elementos fundamentales de la energía femenina— que ahora reconozco como una de mis grandes fortalezas—eran aspectos que consideraba débiles o poco funcionales en el mundo en el que me movía, o simplemente inexistentes. Como plantea Carl Jung (1994), en su teoría de los arquetipos, la integración del ánima y el *animus* es esencial para alcanzar la totalidad del ser. Me costaba entregarme al fluir de la vida, confiar en el proceso y permitirme recibir en lugar de siempre dar. Había una desconexión con mi capacidad de nutrirme emocionalmente y de crear desde un lugar auténtico y sin presiones externas. Reconocer esto me permitió comprender y perdonar. Ver mi pasado de una manera más amorosa, compasiva y cuidadosa. No se trataba de elegir una energía sobre otra, sino de integrarlas en armonía para lograr una existencia más plena y balanceada en mi presente.

Mirando en retrospectiva, puedo ver cómo este patrón afectó no solo mi relación conmigo misma, sino también con los demás. Opté por no enfrentar muchas situaciones traumáticas y, en su lugar, las enterré bajo llave en algún rincón inaccesible de mi psique. Sin embargo, comprender la raíz de este desequilibrio fue un gran paso para dismantelar su impacto y comenzar a integrar ambas energías en armonía. La energía femenina, con su capacidad de recibir, de sostener y de conectar con la intuición, es tan necesaria como la energía masculina, que aporta estructura, dirección y acción. Solo en el equilibrio entre ambas podemos encontrar una existencia más auténtica y coherente, lejos de los mandatos impuestos y más cerca de nuestra verdad interior.

2.5 Voz y Expresión Auténtica

La voz es una manifestación tangible de nuestro ser interno. A través de ella, expresamos pensamientos, emociones y deseos, pero también revelamos nuestras resistencias, miedos y bloqueos. En el proceso de transformación personal, la voz no solo refleja el cambio, sino que lo impulsa activamente. La capacidad de soltar la voz, de redescubrirse en nuevos tonos, alturas, matices y texturas, se convierte en una herramienta poderosa de autoconocimiento y empoderamiento.

Diversos autores han abordado la relación entre la voz y la identidad. Alfred Tomatis, a través de su investigación sobre la "escucha" y la reeducación del oído, demostró que la manera en que escuchamos influye en cómo hablamos y, por ende, en nuestra expresión y comunicación con el mundo (Tomatis, 1991). Peter Levine, en su trabajo con la Experiencia Somática, resalta cómo la voz y el sonido son vías fundamentales para liberar traumas y emociones reprimidas, ya que el cuerpo y el sonido están interrelacionados en la liberación emocional (Levine, 2010). Estas perspectivas aportan marcos teóricos que se entrelazan con la experiencia vivencial del trabajo vocal.

Desde mi propia práctica con la metodología de *La Voz del Útero®*, he descubierto que la voz se ha convertido en un pilar fundamental para sostener mi proceso de transformación. Soltar la voz y permitirme explorar sus matices ha significado un redescubrimiento profundo de mi fortaleza interna. La voz se ha transformado en una aliada que respalda, alienta y potencia mi pensar y sentir. A medida que he ido reencontrando mi expresión auténtica, también he podido visualizar con mayor claridad mis límites, tanto propios como en relación con los demás.

Para mí, esto es el trabajo con la voz. Nos invita a generar espacios internos libres de juicio y castigo, donde las emociones simplemente existen, sin ser reprimidas ni forzadas. En este proceso, creamos una red de coherencia interna que nos permite desanudar bloqueos y

-
resignificar experiencias. Al otorgarnos el permiso de explorar nuestra voz, generamos una expansión genuina, reeducamos nuestra psique y nos capacitamos para alcanzar lo que verdaderamente deseamos.

Potenciar la voz para encontrar la voz es, en esencia, un acto de valentía. Es el proceso de reconocerse y aceptarse radicalmente. Es la creación de un camino propio desde donde podemos manifestar nuestros deseos con autenticidad y fuerza.

2.6 Casos de Estudio: Aplicación en la vida personal

Caso I Emocional - Romántico

Este caso pertenece al ámbito Emocional - Romántico y muestra cómo fui integrando *La Voz del Útero®* en mi forma de tomar decisiones y reconocer patrones en mis relaciones afectivas.

Desde siempre, me he identificado como una enamorada del amor. He creído en los gestos románticos, en los hilos invisibles que conectan a las personas y en la magia de las sincronías. Sin embargo, este pensar idílico, en muchas ocasiones, me llevó a construir relatos semi ficticios, convencida de que la historia podía desarrollarse de determinada manera. En ese afán, más de alguna vez me convencí de que alguien me gustaba solo porque encajaba en la historia que me estaba contando, me amoldaba a los deseos y expectativas ajenas, diluyendo mi autenticidad en el proceso.

El 2020 marcó un punto de inflexión en varios ámbitos de mi vida y uno de los que más se notó fue en la manera en que me relacionaba románticamente. Empecé un recorrido bajo lupa para identificar qué era lo que quería en una relación, lo que estaba buscando y cómo me quería sentir; no como una lista de requisitos, sino como un sentido de dirección y más que nada, para identificar lo que ahora llamo *mis intransables*. Sin embargo, ese camino no fue, ni es lineal, ni exento de dolor. La idealización extrema de personas que no estaban interesadas en ser lo que yo pintaba me llevó a una espiral de decepción y auto-traición. Cada desilusión me rompía un poco más y era un recordatorio de que aún quedaban aspectos por sanar.

Ese año había terminado una relación que, en su momento, pensaba iba a ser para toda la vida. Una relación con la que sané muchísimas cosas y aprendí a confiar nuevamente, pero la vida hizo de las suyas y me llevó por una ruta diferente. Esa separación dio el paso para un reencuentro con heridas no resueltas y patrones inconscientes que necesitaban ser abordados. Estaba buscando un sentir diferente y en esa búsqueda empezó una montaña rusa que me obligó a traer al presente traumas del pasado y muchísimo dolor que no había procesado, no realmente. Enfrentar el pasado fue un proceso desgarrador, pero necesario. Al abrir esa puerta, inevitablemente otras murallas se derrumbaron, permitiéndome notar lo que antes permanecía oculto y bajo mil llaves.

El 2021 fue el año de la fractura total, pero también de la revelación. Pude identificar los patrones tóxicos que había estado repitiendo en mis vínculos románticos. Y con esa toma de conciencia, pude elegir diferente, aun cuando doliera. El 2022 se convirtió en el año de la prueba definitiva. Todo lo aprendido hasta ese momento se puso a prueba, y, con orgullo, puedo decir que aprobé con honores. Ese año representó mi graduación en priorizarme, tal como fue conversado en terapia. Fue el momento en el que finalmente pude hacer a un lado el pensamiento mágico para reconocer lo que realmente existía.

-
Aquí es donde *La Voz del Útero*® comienza a entretorsearse con mi historia. Durante el 2023, la metodología comenzó a manifestarse en mi cuerpo, sentando las bases para la experiencia crucial del 2024, que constituye este caso de estudio. Mi aprendizaje personal siempre ha sido cíclico: las lecciones no asimiladas tienden a repetirse hasta que son completamente integradas. Tal como había intuido, Sr. Vínculo 2022, resurgió dos años después, poniendo a prueba todo lo que creía haber incorporado. Con la confianza en el camino recorrido y en las herramientas que había desarrollado, me encontré en un escenario donde el potencial de un vínculo nublaba la realidad de los hechos. Consciente de ello, decidí observar y darme el espacio para ver qué había realmente ahí, y con ello, también arriesgué la oportunidad de volver a sufrir, pero esta vez, para dar paso al cierre si fuera necesario. Lo fue.

Cuando me di cuenta de que lo que anhelaba no estaba ahí, en vez de sentirme rota, me sentí mágica. Algo dentro de mí hizo clic. Fue un estado de claridad total, donde pude ver un mapa conceptual completo: todas las experiencias interconectadas llevándome a este preciso momento. Fue un momento de iluminación total, un estado de conciencia elevada en el que mi pelvis, mi útero y mi sentir me revelaron una verdad incuestionable y una claridad absoluta de mi historia y sus patrones. Yo era la única constante, todo lo demás, meras variables. Desde ese punto de anclaje en mi cuerpo, comprendí que yo era la única responsable de mi bienestar emocional. En los procesos de integración posteriores, pude recorrer mi historia y reencontrarme con cada versión de mí misma que alguna vez se perdió en la idealización, en el ceder, en la entrega desmesurada. Desde mi presente, sostenida en mis huesos, fui recogiendo a cada una de esas *Gracia* extraviadas en la búsqueda del amor y de la validación externa, devolviéndolas a su hogar: mi propio centro.

Este caso para mí refleja el papel fundamental del método *La Voz del Útero*® en la reconexión con el cuerpo como brújula interna. La integración de la memoria celular y el cuerpo como archivo emocional resultó clave en este proceso. Desde una perspectiva somática, este anclaje permitió que la información dejara de ser solo cognitiva y se convirtiera en acción concreta. La repetición del patrón era evidente, pero esta vez, en lugar de sumergirme en la narrativa ilusoria y repetitiva, mi cuerpo reaccionó con una claridad inequívoca. Mi útero se convirtió en el radar definitivo para distinguir entre lo que era real y lo que solo era pensamiento mágico y anhelo.

A través de esta experiencia, confirmé que el aprendizaje no se limita a entender racionalmente, sino que la comprensión total, habita en el cuerpo. Optar por vivir desde aquí, me permitió cerrar este ciclo con total certeza: lo que no es para mí, mi cuerpo ya no lo sostiene.

Caso II Emocional - Familiar

Para entender esta experiencia, primero debo contextualizar la relación con mi madre y cómo ha influido en mi vida. Mi mamá es una "Súper Mamá". No lo digo como una niña de tres años que idealiza a su madre, sino con pleno conocimiento de causa. Ahora que soy adulta, veo lo que fue criar a cinco hijos, cada uno con su propia complejidad, mientras construía una carrera impresionante. Abogada de profesión, con un máster en la Universidad de Miami, pudo haber hecho carrera allá, pero eligió regresar para formar una familia en Chile. Se ha desempeñado en el sector energético, ocupado cargos de dirección, fundó empresas, es parte de directorios y hasta fue nominada entre las 100 mujeres más influyentes de Chile hace unos años. Además, se formó en el Centro Nansen para la Paz y el Diálogo en Noruega para poder estar al servicio y trabajar en zonas de conflicto dentro y fuera del país.

-
Su vida ha estado marcada por el hacer, el reconocimiento y una resiliencia innegable. Poco después de separarse de mi papá, enfrentó un cáncer de mama. Desde mi punto de vista, lo transitó con la misma fuerza con la que siento que ha enfrentado todos los desafíos de su vida, sin detenerse, incluso fortaleciendo su rol profesional y, al mismo tiempo, su presencia como madre, con una paciencia digna de alabanza y santificación. Y aunque reconozca con profunda admiración todo lo que ha logrado, pronto comprendí que mi forma de habitar el mundo necesitaba otras coordenadas. En cambio, elegí transitar otro camino, más íntimo, más lento, más ligado al sentir y navegar las profundidades de mi ser.

Desde niña, fui un torbellino de energía e imaginación. Me caracterizaba por mi liderazgo, creatividad y sensibilidad extrema. Esa capacidad de sentir profundamente me acompaña hasta hoy, aunque en mi infancia fue vista como una debilidad. Aprendí a reprimir mis emociones porque cuando se desbordaban, eran motivo de burla o incomodidad para quienes debían ser mis guardianes. Para sobrevivir, mi niña interior creó barreras y máscaras que me permitieron desempeñarme con éxito en cualquier escenario, pero a costa de mi autenticidad.

Durante años, seguí, mentalmente, el camino preestablecido: estudiar, graduarme, trabajar, casarme al salir de la universidad, tener hijos, etc. Mi idea de vida era bastante conservadora y tradicional, hasta que me fui de intercambio a Barcelona, con una amiga a los 23 años. Aquí hablo desde el plano emocional, pero fue entonces cuando cambió absolutamente todo. Estando sola, cuestioné mis elecciones, mis deseos, mis motivaciones. Por primera vez en mi vida, me permití sentir lo que había estado reprimiendo durante décadas. Esto me llevó a un quiebre profundo, que solo pude sostener gracias a herramientas de terapia que había adquirido durante los tres años previos a este viaje, tras salir de una relación tóxica y abusiva. Me hice una promesa inquebrantable: reconstruir lo que estaba roto dentro de mí y vivir desde mi sentir.

Este proceso transformador también impactó la relación con mi mamá. Para encontrarme, necesitaba diferenciarme de ella. En ese momento, dependía de ella y no contaba con independencia económica, no había terminado la universidad y tampoco estaba preparada para mandar todo a volar para “valérmelas” por mi misma, lo que añadía una complejidad adicional. Además, debía volver a Chile para cerrar el capítulo universitario, lo que implicaba volver a convivir con mi familia. Recurrí a mi capacidad de adaptación para tomar decisiones que me permitieran avanzar, de a poquito, hacia mi propio camino. Empecé a vivir desde mi intuición, desde mi cuerpo, en lugar de desde la acción constante. Sin embargo, esta nueva forma de existir desafiaba constantemente el paradigma en el que había crecido y muchas veces me sentía un fraude y confirmaba ser ajena en mi propia familia. Todas las decisiones que tomé al regresar a Chile fueron en pos de volver a experimentar esa libertad de y para sentir, sumado a acercarme a la vida como quería vivirla en el futuro.

En el 2022, regresé a Barcelona, esta vez migraba absolutamente sola, y experimenté otro gran quiebre que consolidó aún más mi camino de autenticidad. Vivía sola, un piso estable y un trabajo en el que, según los estándares convencionales, me iba bien. Todo parecía alineado con la idea de éxito que nos inculcan desde pequeños: estabilidad económica, un entorno vibrante, independencia. Sin embargo, algo dentro de mí sabía que ese no era mi camino, me sentía en pausa, dormida. Sabía que mi noción de éxito no era la que había heredado, sino la que mi propio cuerpo y alma pedían. Apenas se presentó la oportunidad, decidí cambiarlo todo y mudarme a

-
Portugal, a un proyecto de permacultura, donde el ritmo de vida, los valores y la conexión con la naturaleza resonaban profundamente conmigo. Esta decisión, incomprensible para muchos, fue un acto de lealtad y no postergación hacia mí misma.

En 2024, mi mamá y yo nos reunimos en Lisboa para unas vacaciones. Para ese entonces, yo había dejado mi vida en Barcelona atrás y había decidido vivir y trabajar en el proyecto en Portugal. Estaba en paz, feliz y profundamente entusiasmada con mi decisión, pero mi mamá no podía comprenderlo. Sentía que me estaba perdiendo, que estaba desperdiciando mi tiempo, que era momento de tomar “mejores” decisiones y dejar de explorar sin rumbo claro; para ella. La primera comida que estuvimos solas las dos fue el momento de desahogo, y me dijo, con la intención de hacerme “despertar”, que estaba viviendo de forma precaria, que mi vida era incoherente, insustancial e incierta.

Pero yo sabía, desde lo más profundo de mi ser, que no era así. Aunque no puedo negar que dolió escuchar eso, sabía que estaba construyendo una vida en coherencia con mis valores. Y por primera vez en mi vida, no sentía la necesidad de justificarme ni de convencerla. No reaccioné con enojo. No cedí. Me mantuve firme en mi verdad. Esto fue un triunfo personal, porque más allá de la opinión de mi madre, yo había logrado algo más importante: elegirme a mí misma.

Este caso de estudio representa cómo la relación con mi madre fue un espejo de mi propio proceso de autoconocimiento. A través de ella, vi mis heridas, mis patrones y mis avances. Me ayudó a elegir mi autenticidad por sobre la aprobación externa, siendo este, el mayor acto de amor propio. Siento que *la metodología de La Voz del Útero®* me permitió abordar este proceso desde el cuerpo y la voz como canales de expresión y sanación. En esa conversación con mi mamá, pude sentir la activación de memorias corporales profundas: tensión en el pecho, un nudo en la garganta. Sin embargo, debido a la práctica de conectar con mi pelvis y mi voz diariamente, logré sostener la emoción sin dejarme arrastrar por ella, encontrando en mi voz un anclaje, una guía para expresarme desde un lugar auténtico, sin necesidad de defenderme ni pelear.

Caso III Emocional - laboral

Finalmente, este caso trata de una situación profesional en la que tuve que establecer límites claros, algo que hasta hace poco me habría resultado muy difícil. Este ámbito toca inseguridades profundas que han estado cómodamente arraigadas en mí desde siempre: sentirme insuficiente, no lo bastante preparada, no capaz, no reconocida... los clásicos.

Nunca he tenido una ruta laboral estable y continua. A pesar de contar con un título con distinción, un máster y diversas certificaciones, durante mucho tiempo (y aun a veces) no me sentí preparada. Siempre he tenido múltiples intereses, y mi déficit atencional ha facilitado que inicie mil cosas sin terminar la mitad. Nunca he tenido un trabajo de 9 a 5, sino múltiples experiencias que me han permitido desarrollar habilidades diversas y adaptarme con facilidad.

A la vez, este camino se fue tejiendo dentro de una burbuja de creencias contradictorias y limitantes: por un lado, la certeza de que tenía todo lo que quería; por otro, el temor de que jamás podría ser parte de otro sistema porque no era lo suficientemente buena, inteligente o capaz. Ambas ideas me mantuvieron en un loop en el que, aunque afortunada, a ratos me sentía

-
inhabilitada. No obstante, agradezco profundamente haber podido desempeñarme en múltiples roles, porque esa diversidad me ha dado la capacidad de adaptación con la que cuento hoy.

Si tuviera que definir la cárcel en la que me encerraba, diría que todo se reducía a una falta de valor propio. Es curioso cuando miras hacia el pasado y comprendes todo lo que pasó en un momento determinado, cómo el punto A te llevó al B y cómo eso gatilló todo lo que ocurrió después. Al hacer ese ejercicio, comprendí que mi sensación de valía nunca residió en mí, sino en cómo me percibían los demás. Y cuando entregas ese poder, quedas a merced de quienes te rodean, que no siempre lo hacen con las mejores intenciones. No soy una persona sin carácter. Nunca lo he sido. Pero en mis primeros años laborales, muchas veces oculté mis frustraciones y pasé por alto tratos que considero nadie debería sentir en su trabajo; muchas veces por ser mujer, otras tantas por verme como me veo y otras porque simplemente me creía tan intrascendente que no valía la pena alzar la voz.

Hoy, mi trabajo es el fruto de años de exploración y transformación personal. Me permite jugar, ser creativa, vivir en la naturaleza y rodearme de personas que, al igual que yo, buscan el bienestar propio y colectivo desde un lugar auténtico. Todas las versiones de mí celebran este presente, aunque ninguna lo hubiera imaginado posible en su momento.

Con este contexto, llego al caso que marcó un antes y un después en mi forma de desenvolverme en el trabajo. En 2024, codirigí la cocina de una organización sin fines de lucro en campamentos de verano con enfoque en regeneración eco-social para niños y niñas de 8 a 17 años. Previo a este cargo, me formé en los valores de la organización, los cuales no solo comparto, sino que elijo vivir a diario. Encontré un lugar donde me siento valorada y reconocida, con el tiempo necesario para recargarme y seguir creando mis proyectos personales.

Lamentablemente, al iniciar el trabajo con el cocinero principal, todo estuvo al borde de derrumbarse. Era una persona convencida de que los hombres debían soportarlo todo y que las mujeres solo estábamos para facilitar o no molestar. En "su" cocina, mi presencia era incómoda. Trabajar con él fue lo más difícil que he enfrentado en un equipo, pero también lo que finalmente me sacó de un estado de complacencia y me llevó a trazar límites firmes. Desde el primer día, supe que la situación sería insostenible. Y cuando terminé la jornada llorando, comprendí que no podía seguir así.

Me permití sentirlo todo: pena, rabia, frustración y la angustia de pensar que la única salida era irme. Pero entonces vi otra opción. Con el equipo, decidimos separar los horarios para reducir el contacto en la cocina y solo coincidir a la hora de servir el almuerzo. Fue un alivio parcial, pero no suficiente. En la reunión final del campamento, hablé. Expuse mi molestia y dejé claro que no trabajaría más en un ambiente hostil ni toleraría tratos despectivos. Planteé una nueva dinámica con contacto mínimo y espacios separados. Todo el equipo escuchó atentamente, incluso él. Era la primera vez que estaba "obligado" a oírme, pues en otras ocasiones simplemente me ignoraba o hablaba por encima de mí. Nadie cuestionó la decisión. Sabían que era lo necesario.

La liberación que sentí tras esa reunión fue como quitarme un corset que no me dejaba respirar. Me sentí orgullosa de haberme expresado con claridad y firmeza, de haberme hecho cargo de mis necesidades y de haber actuado desde el respeto por mis límites. El trabajo con *La Voz del*

-
Útero® se manifestó aquí de manera contundente. No podía callarme ni ignorarlo. Algo dentro de mí me impulsaba a respetarme. Y por primera vez, lo hice con total certeza.

3. Construyendo desde mi verdad

El proceso de observación y registro de estos casos ha sido una práctica tanto analítica como experiencial. Más allá de la narración de los hechos, cada caso fue vivido y comprendido desde la corporalidad, la emoción y la conciencia de patrones antiguos que habitan en la memoria somática. Esta mirada me permitió reconocer cambios internos profundos, muchas veces invisibles para la mente, pero evidentes en el cuerpo.

El trabajo con la voz, las sensaciones físicas y la metodología de *La Voz del Útero®* ha sido clave en este camino. Me permitió identificar y transformar viejas formas de relacionarme con el error, el juicio y el límite. Donde antes aparecía el castigo, hoy hay compasión. Donde antes me silenciaba, hoy sostengo mi voz como un canal legítimo de expresión y verdad.

Desde la perspectiva del cuerpo como archivo emocional, como lo propone la teoría de la Memoria Celular, pude comprender que mis reacciones no eran meramente racionales, sino el resultado de registros antiguos que seguían activos. Al trabajar desde la voz encarnada, no solo accedí a la palabra, sino también a memorias ocultas, a intuiciones pre-verbales y a emociones atrapadas. Este enfoque está en sintonía con los principios de Somatic Experiencing (Levine), donde el cuerpo no se fuerza a cambiar, sino que se escucha en su propio ritmo para restaurar su equilibrio natural.

Comparando los casos, reconozco que el desafío de poner límites se manifestó de distintas maneras: en lo romántico, lo familiar y lo profesional. Sin embargo, en todos ellos la raíz fue la misma: atreverme a escuchar mi intuición y actuar en coherencia con lo que sentía. Ese gesto de escucha encarnada fue lo que transformó el miedo en acción.

La integración de esta metodología me ha enseñado a habitar el error, no como un fracaso, sino como una oportunidad de encuentro conmigo misma. Porque no se trata de evitar equivocarme, sino de aprender a sostenerme con cuidado, incluso cuando lo hago.

Hoy, acercándome a la mitad de mi tercera década, comprendo que mis primeros veinte años fueron para crear a una Gracia; los siguientes diez para desarmarla. Ahora, el trabajo es reconstruirme desde mi verdad. Saber en qué condiciones me puedo compartir, desde dónde lo hago, para qué y por qué, me permite vivir de forma profundamente libre y auténtica. Me mantiene honesta conmigo misma y con quienes me rodean.

4. Referencias clave

Aranberri-Ruiz, A. (2023). Experiencia emocional y sus fundamentos biológicos: mejorando el estado emocional a través del tono vagal. SciELO España. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-05582023000100004

Levine, P. A. (1997). *Waking the tiger: Healing trauma*. North Atlantic Books.

Levine, P. A. (2010). *In an unspoken voice: How the body releases trauma and restores goodness*. North Atlantic Books.

Lowen, A. (1975). *Bioenergética*. Editorial Diana.

NeuroClass. (2023). Nervio vago: El director de orquesta del cuerpo humano. <https://neuro-class.com/nervio-vago-el-director-de-orquesta-del-cuerpo-humano/>

Psico Fronteras. (2023). El papel del nervio vago en la regulación de las emociones. <https://psicofronteras.com/nervio-vago-y-regulacion-emocional/>

Reich, W. (1949). *Character analysis* (3rd ed.). Farrar, Straus & Giroux.

Bauer, J. (2013). *The Human Family Tree: A New Perspective on Our Origins*. HarperCollins.

Bruner, J. (2004). Life as Narrative. *Social Research*, 71(3), 691-710.

Bourbeau, L. (2017). *The Five Wounds of the Soul: A Guide to Healing the Emotional and Spiritual Wounds We Inherited from Our Ancestors*. Hay House.

Candace Pert, (1997). *Molecules of Emotion: Why You Feel the Way You Feel*. Scribner.

Damasio, A. (2018). *The Strange Order of Things: Life, Feeling, and the Making of Cultures*. Pantheon Books.

Grof, S. (2000). *The Holotropic Mind: The Three Levels of Human Consciousness and How They Shape Our Lives*. HarperCollins.

Levine, P. (2010). *In an Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness*. North Atlantic Books.

Langer, E. J. (2020). *Mindfulness and the Art of Living*. Ballantine Books.

Maté, G. (2011). *In the Realm of Hungry Ghosts: Close Encounters with Addiction*. North Atlantic Books.

McGoldrick, M. (2008). *The Genogram Journey: Reconnecting with Your Family*. W.W. Norton & Company.

Rogers, C. (2019). *The Self and Its Vicissitudes: An Exploration of Emotional Identity*. Psychological Press.

Sharma, R. K., et al. (2015). Transgenerational Epigenetics: The Inheritance of Trauma and Stress. *Biological Psychiatry*, 77(12), 1052-1060.

Wilber, K. (2006). *Integral Psychology: Consciousness, Spirit, Psychology, Therapy*. Shambhala Publications.

-
- Yehuda, R., & McFarlane, A. C. (1995). Conflict Between the Need for Predictability and the Need for Control in Post-Traumatic Stress Disorder. *Journal of Traumatic Stress*, 8(3), 455-468.
- Bourbeau, L. (2001). *Las cinco heridas que impiden ser uno mismo* (1.^a ed.). Ediciones Obelisco.
- Jung, C. G. (2009). *Los arquetipos y lo inconsciente colectivo* (20.^a ed., R. Wilhelm, Trad.). Paidós. (Obra original publicada en 1954)
- Eisler, R. (2007). *El cáliz y la espada: Nuestra historia, nuestro futuro*. Editorial Kairós.
- Han, B.-C. (2017). *La sociedad del cansancio*. Herder Editorial.
- Jung, C. G. (1994). *El hombre y sus símbolos*. Paidós.
- Tomatis, A. (1991). *La escucha curativa*. Editorial Médica Panamericana.
- Levine, P. (2010). *Despertar el cuerpo: La cura a través de la experiencia somática*. Editorial Kairós.