

PARIR DESDE EL ALMA

Sanación ancestral, conciencia corporal y resignificación del parto
a través de la metodología La Voz del Útero®



Valeria Daisy Gesell Montenegro
Tesis de Investigación
2025



Dedicatoria

A mi madre, a mi abuela y a todas las mujeres de mi linaje, vivas y ancestras, por sostenerme en este viaje de regreso a mi útero.

A las memorias que habitaron en mí y que, al parirlas, se transformaron en amor.

A todas las mujeres que se atreven a parirse a sí mismas, honrando su cuerpo, su voz y su espíritu.

ÍNDICE

DEDICATORIA

INTRODUCCIÓN

ETAPA 1 — RECONEXIÓN CORPORAL Y DESPERTAR DE LA CONCIENCIA UTERINA

Capítulo 1. El cuerpo como territorio de conciencia

Capítulo 2. Comprender el cuerpo desde la experiencia y la presencia

Capítulo 3. La medicina del sagrado femenino

Capítulo 4. La trinidad: voz, pelvis y útero como canal de manifestación

Capítulo 5. El miedo y sus creencias

Capítulo 6. Revelación

Capítulo 7. Integración del proceso vivido

CONEXIÓN ENTRE ETAPA 1 Y ETAPA 2

(Transición: de la gestación al parir consciente)

ETAPA 2 — PARIR DESDE EL ALMA

Sanación ancestral y resignificación del parto a través de la metodología La Voz del Útero®

Capítulo 1. El viaje de regreso al útero

Capítulo 2. Revelación de mi ancestralidad

Capítulo 3. Del sacrificio heredado al amor consciente

Capítulo 4. De la herida ancestral a la fuerza creadora

Capítulo 5. Parir proyectos, parir vida

Capítulo 6. Cierre de ciclo: depuración, merecimiento y gratitud

CONCLUSIÓN

AGRADECIMIENTOS

INTRODUCCIÓN

En nuestra cultura, muchas mujeres vivimos profundamente desconectadas de nuestro cuerpo, y en especial de nuestro útero, ese espacio donde habita la vida, la memoria y la energía creadora. Creemos que vivimos desde la conciencia, pero en realidad lo hacemos desde una mente condicionada por creencias, mandatos sociales y estructuras culturales que nos separan de la sensibilidad corporal y de la escucha interna.

Desde niñas aprendemos a adaptarnos, a cumplir expectativas, a responder a lo que se espera de nosotras. En ese proceso de adaptación, el cuerpo queda relegado a un segundo plano. Nos acostumbramos a funcionar, pero no a sentir. Con el tiempo, este alejamiento comienza a manifestarse en tensiones, bloqueos, exigencias internas y dificultades para sostener nuestra energía vital.

Durante años me habitué a vivir desde la mente: desde la exigencia, la responsabilidad y el “tengo que”. Intentaba resolver mis emociones desde lo racional, sin considerar que mi cuerpo llevaba mucho tiempo intentando hablar. Ese desequilibrio fue precisamente lo que me condujo a este proceso formativo. Existía en mí una intuición profunda, casi visceral, de que mi cuerpo estaba pidiendo regresar a casa: a la calma, a la presencia, a la escucha y a la verdad.

Esta investigación nace desde ese llamado interno: el deseo de reconectar con mi cuerpo y comprender las memorias que habitan en mi útero. A través de la Metodología **La Voz del Útero®**, comencé a descubrir rutas internas que hasta entonces desconocía: movimientos suaves que despertaban zonas dormidas, vibraciones que revelaban emociones antiguas y memorias que emergían sin ser buscadas conscientemente.

Fue un viaje hacia adentro.
Hacia mi historia.
Hacia mi linaje.
Hacia la mujer que soy.

Esta primera etapa marcó el inicio de un camino profundo, en el que pude reconocer que no se trataba de pensarme, sino de sentirme. Aquí comenzó una apertura suave pero sostenida, que permitió que la transformación se manifestara progresivamente en todos los planos de mi vida.

Comprendí que el cuerpo no miente y que guarda una sabiduría propia, capaz de revelar aquello que la mente intenta controlar, ocultar o racionalizar. El útero se presentó entonces como un centro de memoria, creación y sanación, un territorio donde se alojan experiencias personales y ancestrales que buscan ser reconocidas y transformadas.

Este trabajo de investigación se sitúa en la intersección entre cuerpo, emoción, espiritualidad y linaje femenino. No se trata únicamente de un proceso personal, sino de una exploración que dialoga con experiencias colectivas, abriendo preguntas en torno a la sanación ancestral, la resignificación del cuerpo femenino y el poder creador del útero como eje de transformación.

La presente tesis se despliega en dos etapas profundamente entrelazadas. La primera da cuenta del proceso de reconexión corporal, del despertar de la conciencia uterina y de la revelación de memorias profundas que emergen a través del cuerpo. La segunda etapa, titulada *Parir desde el Alma*, profundiza en la resignificación del parto —biológico y simbólico— como un rito de paso, un acto alquímico y una vía de creación consciente.

Ambas etapas conforman un solo viaje: el de gestar, abrir, parir y crear desde el cuerpo habitado, desde la escucha profunda y desde la presencia. Un camino que no busca respuestas cerradas, sino abrir espacios de conciencia donde el cuerpo femenino pueda volver a ser reconocido como territorio sagrado, vivo y creador.

ETAPA 1

RECONEXIÓN CORPORAL Y DESPERTAR DE LA CONCIENCIA UTERINA

Capítulo 1: El cuerpo como territorio de conciencia

Comprender y volver consciente mi cuerpo como mujer ha sido uno de los procesos más sorprendentes y trascendentales que he vivido. Al sumergirme en esta experiencia, no solo comencé a mirarlo desde lo anatómico —desde su estructura, tejidos y sistemas interconectados—, sino que empecé a habitarlo como el vehículo vivo que es, una materia sensible que necesita movimiento constante para generar transformaciones internas.

Este proceso despertó en mí partes que permanecían inactivas, zonas de las que jamás me hablaban ni aprendí a percibir. Descubrí que el cuerpo no se limita a una superficie física, sino que alberga planos emocionales, energéticos y memorias profundas inscritas en huesos, tejidos, fluidos y órganos. Conectar con estas capas me llevó inevitablemente a encontrarme con el dolor, con el rechazo y con aspectos de mi historia que hasta entonces no estaba dispuesta a ver.

A medida que la práctica se fue sosteniendo en el tiempo, el acceso a estas profundidades corporales comenzó a volverse más claro. Entrar en mis estructuras internas, especialmente en los huesos, se transformó en un acto de autoconciencia, en la recuperación de una presencia que había estado perdida durante años. Comprendí que muchas veces utilizamos distracciones externas para no estar en contacto con nuestra verdadera historia de vida, evitando así el encuentro con el misterio y el poder que habita en nosotras como mujeres.

Fue en este recorrido donde comenzaron a aparecer las sombras alojadas en mi cuerpo. Al acceder a ellas, experimenté una liberación profunda. Pude percibir la presencia ancestral manifestándose a través de sensaciones, imágenes y emociones que hablaban de muerte, dolor y abusos inscritos en mi linaje femenino. Sentí a mis ancestros habitando en mi propio cuerpo, encarnadas en memorias que se encontraban implantadas en mi útero. Estas vivencias se presentaron con una claridad que no dejaba espacio a la duda.

Con valentía, fui capaz de ingresar a esos espacios de oscuridad que, lejos de destruirme, se transformaron en herramientas de sanación para mi árbol genealógico. Atreverme a mirar lo que mi historia ancestral tenía para mostrarme fue un acto profundamente transformador. Desde allí comenzó a revelarse la medicina que habita en mi interior: una fuerza que emerge cuando comprendo, acepto, perdono y agradezco las heridas, condicionamientos, traumas y creencias que han sido transmitidas de generación en generación.

Cuando estas memorias emergen y son llevadas a la conciencia, el cuerpo ya no desea volver a ocultarlas. Por el contrario, pide ser escuchado. Al superar la resistencia inicial y entregarme a este proceso, comprendí que esta es una medicina propia del sagrado femenino: una vía de acceso a nuestra esencia, a nuestros portales de luz y a la sabiduría inscrita en la relación entre útero y corazón.

La metodología **La Voz del Útero®** guía de manera armónica este reencuentro, facilitando la reconexión con una sabiduría interna infinita y siempre disponible. Se trata de una medicina viva, capaz de transformar el odio en perdón, la pena en amor y el dolor en placer. Para acceder a la pelvis y al útero que la habita, se va construyendo un camino progresivo: capas

de fibras y tejidos comienzan a abrirse, y la repetición consciente de este recorrido permite transitarlo cada vez con mayor profundidad.

Con el tiempo, este camino se vuelve un circuito integrado, imposible de deshacer. Ya no es solo una experiencia momentánea, sino una vía incorporada en la conciencia corporal. Lo más desafiante de este proceso fue, en primer lugar, descubrirlo; luego, habilitarlo; y finalmente, sostenerlo en el tiempo. Cada una de estas etapas quedó grabada en las distintas capas del cuerpo, que poseen su propia memoria y capacidad de reconectar con lo que ha sido vivido desde la presencia.

Este vínculo nuevo con mi cuerpo se transformó en una fuente de vitalidad y poder interior. Una energía intensa y, al mismo tiempo, sutil, cercana tanto a la oscuridad como a la luminosidad. Una fuerza que me otorgó claridad, confianza y valentía, permitiéndome comprender que ya no necesito ocultar, fingir, controlar ni esconder mi poder.

Reconocer el cuerpo como territorio de conciencia fue el primer gran paso de este viaje. Un paso que abrió la posibilidad de habitarme plenamente, de escuchar mis memorias más profundas y de iniciar un camino de transformación sostenido desde la presencia, el respeto y el amor hacia mi propia experiencia encarnada.

Capítulo 2: Comprender el cuerpo desde la experiencia y la presencia

Desde que comenzó la formación, con mi mente profundamente desconcertada y sorprendida por la intensidad de la experiencia práctica llevada al cuerpo, fue siempre un desafío intentar no llenarla de pensamientos. Aprender a dejarla fluir, a no comprenderlo todo, y simplemente entregarme al viaje corporal en presencia, se convirtió en un ejercicio constante de confianza y rendición. La invitación era clara: descubrir algo desde el misterio, sin buscar respuestas mentales inmediatas.

Este proceso despertó en mí mucho miedo. El desconcierto y la incertidumbre de entrar en lo desconocido, de permitir que algo sucediera sin tomar una acción desde la mente, removieron estructuras muy profundas en mi forma de habitar la vida. Estaba acostumbrada a accionar, a resolver, a sostener el control mental como forma de supervivencia. Por eso, el primer gran desafío de la metodología fue sacudir mi mente para que pudiera dejar de pensar y comenzar a sentirme, percibirme y reconectarme con mi propia historia.

Entregarme a esta experiencia implicó aprender a actuar de un modo distinto: entrar en el cuerpo en movimiento constante y dejarme llevar por lo que el mundo me proponía, sin anticiparme. Era un acto de vaciamiento para luego permitir que ese espacio se llenara de sorpresas. Mi mente, condicionada a la acción y al resultado, no lograba comprender este proceso. Venía entrenada para creer que solo haciendo se obtienen respuestas, y esta práctica me mostró que muchas transformaciones ocurren por sí solas cuando se suelta el control.

Con la repetición de las prácticas, comencé a sentir cómo mi mente se aquietaba. Dejaba de intervenir para quedarse en un estado de asombro, esperando pacientemente la claridad. Volví al corazón, confiando en que aquello que sucedería afuera sería reflejo de lo que ya había entregado a mi cuerpo. Este cambio de paradigma fue profundo: mi vida había estado condicionada por mi forma de pensar, y modificarla fue, para mí, un verdadero volver a nacer.

Comprendí que había habitado estructuras mentales que aprendieron que la única forma de vivir era resolviendo. Sin embargo, el cuerpo me enseñó que existe la ciclicidad, que necesitamos períodos de descanso, de pausa y de silencio. Así como la tierra atraviesa el invierno para regenerarse, el cuerpo de la mujer requiere tiempos de recogimiento para luego volver a florecer con vitalidad. Habitar el silencio y el vacío permitió que emergiera la inspiración y la creatividad, devolviéndome al mundo desde una forma renovada de ser.

Este aprendizaje me llevó a sostenerme en la ciclicidad de mi cuerpo de mujer, respetando mis propios tiempos, sin imponerle las exigencias de la mente ni las demandas de la sociedad. Comprendí la importancia de equilibrar los momentos de producción con los momentos de descanso, permitiendo que el cuerpo se repare, se regenere y recree su propia vida. Al mismo tiempo, mi mente comenzó a soltar la necesidad de comprenderlo todo, abriéndose a la experiencia y al disfrute del proceso.

Reconocí también una fuerte tendencia al control, al orden y a la perfección. Muchas veces evitaba accionar si no sentía que todo estaba perfectamente alineado, esperando una calma emocional ideal para comenzar. Esta exigencia interna generaba sabotaje, frustración y agotamiento. No existía un equilibrio entre la búsqueda de perfección y el placer de crear. Me perdía en los detalles, dejaba de disfrutar el proceso y caía en la autocrítica constante, sintiendo que nunca era suficiente.

Este patrón me llevó a preguntarme por el límite de la perfección. Comprendí que ese límite soy yo misma, cuando logro verme, percibirme y respetar hasta dónde puedo llegar sin pasarme por encima. Aprendí a establecer límites sanos y a reconocer cuándo era momento de detenerme. La metodología me devolvió a la presencia y al disfrute, traduciéndose en un acto profundo de autocuidado y escucha constante del cuerpo, que comenzó a avisarme con claridad cuándo necesitaba descansar.

A nivel mental, **La Voz del Útero®** produjo un gran desenfoque de pensamientos que no construían y que limitaban mi capacidad de sentir y disfrutar. Me permitió aceptar que los procesos no tienen por qué ser lineales ni acumulativos, sino circulares, cíclicos y en permanente transformación. Al entrar en el cuerpo, la perfección de la mente se libera. Solo se vuelve necesaria la presencia, la aceptación y la honra de lo que ya es.

Desde ese lugar dejé de juzgarme por no alcanzar ideales impuestos. Mi alma comenzó a alinearse con el cuerpo, permitiéndome experimentar una libertad profunda, nacida de la entrega y no de la expectativa. Sin esperar resultados, esta transformación comenzó a manifestarse en el afuera: cambió mi forma de vibrar, de relacionarme y de habitar la vida. Apareció una dicha genuina, un placer por el simple hecho de ser, un latido interno que me devolvió el poder de vivir sin miedo.

Así, la idea mental de la perfección fue perdiendo fuerza. Mi mente no tuvo otra opción que rendirse y abrir nuevos caminos de pensamiento, creando nuevas bases neuronales para una realidad más amorosa, consciente y encarnada.

Capítulo 3: La medicina del sagrado femenino

Comprender y sentir mi cuerpo como mujer ha sido un acto profundamente revelador. No solo desde lo anatómico, desde sus tejidos y estructuras, sino desde la vivencia interna de reconocerlo como un vehículo sensible y vivo, que necesita entrar en movimiento para generar cambios profundos. A través de este proceso fui despertando partes inactivas de mi cuerpo, zonas de las que jamás me hablaron y que no sabía que podían ser habitadas con tanta profundidad.

Descubrí que el cuerpo no se limita a la superficie física, sino que contiene planos emocionales, energéticos y ancestrales inscritos en huesos, tejidos, fluidos y órganos. Al comenzar a habitarlos conscientemente, me encontré con memorias de dolor, rechazo y resistencia a ver aspectos de mi historia que hasta entonces permanecían fuera de mi conciencia. Este encuentro no fue fácil, pero sí profundamente transformador.

Con el paso del tiempo y la continuidad de la práctica, se volvió más accesible conectar con mis estructuras internas, especialmente con mis huesos, desde una conciencia que no percibo limitada. Entrar en ellos fue recuperar una autoconciencia que había quedado relegada, como si hubiese sido olvidada a lo largo del tiempo. Comprendí que muchas veces utilizamos distractores externos para evitar estar en presencia con nuestra historia real y con el misterio del poder que habita en nosotras como mujeres.

En este camino comenzaron a revelarse las sombras alojadas en mi cuerpo. Al acceder a ellas, sentí una liberación poderosa. Pude percibir la presencia ancestral manifestándose a través de sensaciones, imágenes y emociones que hablaban de muerte, dolor y abusos inscritos en mi linaje femenino. Sentí a mis ancestras habitando en mi propio cuerpo, encarnadas en memorias implantadas en mi útero, percibiéndolas con una claridad profunda e innegable.

Con valentía, fui capaz de ingresar a ese espacio de oscuridad que, lejos de destruirme, se transformó en una herramienta de sanación para mi árbol genealógico. Atreverme a mirar lo que mi historia ancestral tenía para mostrarme abrió un portal interno desde el cual comenzó a revelarse la medicina que llevo dentro. Esta medicina se manifestó cuando pude comprender, aceptar, perdonar y agradecer las heridas, condicionamientos, traumas y creencias que han sido transmitidos de generación en generación.

Cuando estas memorias emergen y son llevadas a la conciencia, el cuerpo ya no desea soltarlas ni volver a esconderlas. Por el contrario, pide ser escuchado y sostenido. A medida que fui superando la resistencia y entregándome al misterio de este proceso, comprendí que esta es la verdadera medicina del sagrado femenino: la llave de entrada para conectar con nuestra esencia, con nuestros portales de luz y con la sabiduría viva que habita en el puente útero-corazón.

La metodología **La Voz del Útero®** guía de forma armónica este proceso, acompañando al cuerpo a reconectar con una sabiduría única y accesible de manera infinita. Es una medicina pura, viva, capaz de transformarlo todo: el odio en perdón, la pena en amor y el dolor en placer. Para acceder a la pelvis y al útero que la habita, se va construyendo un camino progresivo, en el que se abren capas profundas de fibras y tejidos interconectados.

La repetición consciente de este recorrido habilita la capacidad de transitarlo con mayor profundidad cada vez. Con el tiempo, este camino se vuelve un circuito integrado, imposible de romper. Ya no es solo una experiencia momentánea, sino una vía implantada y

memorizada en la conciencia corporal. Lo más desafiante fue descubrirlo, luego habilitarlo y finalmente sostenerlo en el tiempo, permitiendo que quedara grabado en cada capa del cuerpo.

Este proceso generó en mí una energía vital intensa y, al mismo tiempo, sutil. Una fuerza que se mueve entre la oscuridad y la luminosidad, otorgándome claridad, confianza y valentía. Comprendí que ya no necesito ocultar, fingir, controlar ni retener mi poder. La medicina del sagrado femenino me devolvió la certeza de que el cuerpo es un territorio sagrado, un espacio de sanación y creación constante, cuando se lo habita desde la presencia, el respeto y el amor.

Capítulo 4: La trinidad: voz, pelvis y útero como canal de manifestación

Cada experiencia dentro de la formación fue revelando mis miedos más profundos, aquellos que me paralizan frente a la vida y me alejan de actuar en coherencia con lo que siento. Fue la repetición constante de las prácticas la que me condujo hacia la maestría de mi propio proceso. Cada vez que llevaba la conciencia corporal hacia fibras internas que se resistían a ser tocadas, emergían emociones intensas: dolor, desamparo, soledad, crítica, humillación, frustración y culpa. Todas estas memorias, alojadas durante largo tiempo en mi cuerpo, despertaban un profundo temor a liberarlas. Detrás de ese miedo se escondía el temor al cambio.

La metodología **La Voz del Útero®** me entregó la fuerza necesaria para despertar mi coraje interno. Una voz profunda comenzó a guiarme, recordándome que no debía temer a liberar aquello que había sido reprimido. Comprendí que no existen límites para acceder al conocimiento del cuerpo como canal creativo. Esta fuerza impulsora me invitó a salir de la zona cómoda corporal y a mover aquello que se encontraba estancado e implantado, tanto en la psique como en la voz, la pelvis y el útero.

A través de la práctica, comenzó a aperturarse un canal de interconexión profunda entre estos tres centros, configurando lo que reconozco como una trinidad del sagrado femenino. Voz, pelvis y útero se unificaron como un solo flujo, un canal químico-energético que durante mucho tiempo había estado desconectado, como si no existieran cables capaces de conducir la energía vital. Esta desconexión había sido causante de un déficit de placer, gozo y éxtasis en mi materia viva.

Generar esta interconexión implicó dejarme atravesar por una electricidad ferviente que comenzó a recorrer todo mi cuerpo. Sentí cómo este pulso químico-eléctrico-energético activaba circuitos internos diseñados para el placer. Desde el útero se encendía la energía sexual, ascendiendo hasta el corazón, creando una comunicación profundamente terrenal y, al mismo tiempo, celestial. En este flujo unificado comenzó a brotar la verdad de mi esencia, permitiendo la apertura necesaria para que el placer entrara y saliera en plena libertad.

Este recorrido significó también una experiencia de muerte y renacimiento. Para mí, entrar en este canal es un proceso circular, cíclico, similar a los ciclos de la naturaleza. Lo vivencio como una espiral, como una rosa que crece desde el centro y va abriendo sus pétalos hacia la vida. Así también el útero atraviesa sus propios tejidos energéticos, recorriendo laberintos internos que permiten la transformación profunda del ser.

Esta alquimia corporal me mostró que el cuerpo femenino posee una capacidad infinita de transformación. Como la rosa que se abre en espiral y muere para volver a semillar en la tierra, el útero encarna ciclos constantes de vida y muerte, de creación y entrega. En este movimiento continuo, el cuerpo se convierte en un canal vivo de manifestación, capaz de sostener la belleza, el placer y la verdad sin miedo.

Reconocer esta trinidad como un canal de manifestación me permitió comprender que el cuerpo no es solo un receptor pasivo de experiencias, sino un generador activo de realidad. Cuando voz, pelvis y útero se encuentran alineados y en coherencia, la energía vital fluye libremente, habilitando una forma de creación consciente, enraizada en la sabiduría profunda del sagrado femenino.

Capítulo 5: El miedo y sus creencias

Cuando no me permito la libertad de expresión frente a los demás, mi energía queda estancada. He podido reconocer que gran parte de mis inseguridades al mostrar mi verdad están profundamente ligadas al miedo a ser juzgada o rechazada por mi familia, amistades, compañeras y la comunidad donde habito. Es un miedo primario: el temor a dejar de ser querida y a ser abandonada, especialmente en un momento de mi vida en el que estoy en constante transformación.

No soy la misma mujer que hace diez años, ni siquiera la de hace un año o un mes atrás. Este proceso me ha permitido cambiar, crecer y fortalecerme a través de la práctica y del acompañamiento a otras mujeres. Sin embargo, atreverme a mostrar esta nueva versión de mí misma implicó enfrentar la inseguridad de dejar de encajar en las expectativas ajenas. La coherencia entre lo que siento, pienso y hago se volvió un acto de valentía, necesario para dejar de esconder mis dones por miedo a la crítica o la humillación.

Me di cuenta de que cargaba una creencia social profundamente arraigada: que cuando una persona cambia demasiado, es mejor alejarse de ella por “no ser la misma de antes”. Esta idea tocó mi corazón y me llevó a una reflexión profunda. Comprendí que no ser la misma es sinónimo de aprendizaje, maduración y transformación interna. Sin embargo, este movimiento suele ser poco valorado socialmente y, muchas veces, fuertemente juzgado. Al parecer, se espera que las personas permanezcan iguales, sin modificar sus valores, creencias, trabajos o formas de vivir, ya que el cambio incomoda a quienes no están dispuestos a enfrentar sus propios procesos de evolución.

Reconocer esta dinámica me permitió comenzar a liberarme de esa creencia, entendiendo que no puedo controlar cómo otros reaccionan ante mi transformación. Lo que sí puedo hacer es tomar decisiones con coraje y confiar en que estoy actuando conectada a mi canal creativo, ese que todo lo transforma. Aun así, soltar no ha sido fácil. El desapego ha sido un aprendizaje constante en mi vida. Soltar me genera miedo, pena y, en ocasiones, culpa.

He podido observar cómo, durante años, me apegué a vínculos, espacios y situaciones desde la necesidad de ser indispensable. Daba más de lo que recibía, manipulando inconscientemente la idea de que los demás me necesitaran. Este estado drenaba profundamente mi energía vital. A través del trabajo corporal, tomé conciencia de que no soy indispensable para nadie y que sostener ese rol solo alimentaba el ego y el desgaste. Aprendí que merezco dar y recibir en equilibrio, respetando mi cuerpo y mi energía.

La metodología **La Voz del Útero®** me llevó también a transformar mi mirada sobre el servicio hacia los demás. Creí con la creencia de que para ser valorada debía entregar siempre, confiando en que la vida se encargaría de devolverlo en algún momento. Descubrí que esta forma de vivir me mantenía proyectada hacia el futuro, desconectada del presente. Era una creencia instaurada desde mi familia, la escuela y la religión: dar hasta que duela.

Esta idea marcó profundamente mi forma de relacionarme con la vida. Si no daba hasta el agotamiento, sentía que no era suficiente como mujer, hermana, amiga, madre o profesional. En esa entrega desmedida, terminé perdiéndome a mí misma. Daba tanto que me vaciaba, y luego recuperar mi energía se volvía un proceso costoso. Comprendí que muchas veces la vida me sacó abruptamente de lugares donde ya no podía sostenerme más, porque me estaba abandonando a mí misma.

Hoy, al atravesar este proceso de transformación, empiezo a experimentar una retribución más equilibrada en mis relaciones. Me siento sostenida en mi trono pélvico y en mi voz, capaz de comunicarme con claridad y de poner límites sin miedo. Comienzo a vincularme con personas que vibran en la reciprocidad, donde dar y recibir se equilibra de manera natural. Desde esta conciencia, soltar vínculos afectivos desequilibrados ya no resulta tan doloroso.

El mayor desafío fue soltar vínculos laborales que me otorgaban estabilidad económica. Dejar esa seguridad implicó un acto profundo de coraje. Soltar esa forma de vida significó salir de la zona cómoda, cuestionar creencias asociadas al dinero y al sacrificio, y liberar mandatos heredados que justificaban el desgaste a cambio de estabilidad material. Comprendí que era el momento de confiar en mi nueva versión, en mis deseos actuales y en el llamado de mi corazón.

Hoy me doy el permiso de priorizarme y de brillar. Tomo decisiones desde un lugar más maduro, sostenida en mi trono de mujer enraizada a la tierra y acompañada por la fuerza de Gaia. Elijo ser con placer, expandiendo mis dones desde mi canal creativo, dejando atrás el miedo y las creencias que por tanto tiempo limitaron mi libertad de expresión y mi merecimiento.

Capítulo 6: Revelación

Cuando logro reconectar con mi cuerpo sin expectativas, dejando de lado la exigencia, la necesidad de hacerlo perfecto y el deseo de aprobación externa, algo profundo se abre en mí. Expresarme desde el corazón, reconociendo que sigo aprendiendo, se transforma en un acto de validación interna. Es una entrega genuina que me sorprende, porque de ese espacio brota algo auténtico que no estaba planificado, algo vivo que transforma todo lo que doy en una retribución espontánea.

He comprendido que el verdadero servicio nace cuando me permito estar al servicio con amor y respeto, expresando mi autenticidad y mi brillo desde la humildad y el disfrute. En ese lugar, el dar deja de ser sacrificio y se convierte en presencia consciente. Esta revelación fue posible cuando dejé de exigirme ser perfecta para los demás y comencé a habitarme con honestidad.

En el encuentro con mi herida de abandono, descubrí la posibilidad de validarme a mí misma. A través de la práctica, aprendí a abrazarme y a sostenerme, siendo leal y consecuente con mi propia vida. La dicha de atreverme comenzó a ser más fuerte que la frustración de no complacer. En ese espacio encontré mi fuerza, sostenida por mi útero creador y por mi voz, que me ayudan a enraizar nuevos caminos con claridad y coherencia.

Este proceso implicó una reconstrucción profunda de mi ser. Me emociona reconocer cómo me voy enamorando de la vida que deseo direccionar de ahora en adelante. Fue un camino que dolió, pero ese dolor comenzó a desvanecerse a medida que me permití ser, expresarme con libertad y gozar de lo que brota desde mi interior para entregarlo al mundo.

Me siento honrada de poder guiar a otras mujeres en este viaje de amor y autosanación. Acompañarlas en la liberación de sus perfecciones, autoexigencias y miedos a no ser suficientes ha sido, al mismo tiempo, una medicina para mí. Ingresar en un espacio de autovalidación y amor propio tan profundo me confirmó que estoy conectada con mi verdadera misión en esta tierra.

Hoy me entrego a ser un instrumento de la vida, disponible para servir a la humanidad con mis dones y talentos, desde una responsabilidad consciente y desde la apertura al misterio. Me permito nutrirme de la sabiduría que habita en mi cuerpo, sosteniéndome en la **Presencia** que propone esta poderosa metodología **La Voz del Útero®**, como un camino de sanación y evolución para las mujeres.

Finalmente, me encuentro sorprendida de cómo el universo comienza a responder cuando me entrego con coherencia. Se abren posibilidades y propuestas que mi corazón anhelaba desde hace mucho tiempo. Es como un acto psicomágico de la vida: al entrar en el vacío, se crea el espacio necesario para que lo nuevo pueda llegar y manifestarse.

Capítulo 7: Integración del proceso vivido

Al llegar al cierre de esta primera etapa, reconozco que todo lo vivido no se presenta como experiencias aisladas, sino como un proceso integrado que ha ido tejiendo nuevas formas de habitar mi cuerpo, mi historia y mi conciencia. Cada práctica, cada emoción y cada revelación se fueron enlazando entre sí, permitiéndome comprender que el cuerpo guarda una inteligencia propia y un lenguaje que solo se revela cuando hay presencia, escucha y entrega.

La integración de este proceso no ocurrió de manera inmediata. Fue un movimiento progresivo, sostenido en el tiempo, donde el cuerpo necesitó repetir, experimentar y atravesar distintos estados para poder asimilar lo vivido. Comprendí que integrar no es comprender mentalmente, sino permitir que la experiencia se asiente en las capas más profundas del ser, modificando patrones, creencias y formas de vincularme conmigo misma y con el mundo.

A lo largo de esta etapa, aprendí a reconocer mis límites y a respetar mis tiempos. El cuerpo me enseñó que la transformación no responde a exigencias externas ni a ritmos impuestos, sino a una sabiduría interna que sabe cuándo abrir, cuándo sostener y cuándo descansar. Escuchar estas señales se transformó en un acto de amor propio y de responsabilidad consciente hacia mi proceso de sanación.

La integración también implicó aceptar mis sombras como parte esencial del camino. Dejar de rechazarlas y comprender que ellas contienen información valiosa fue un paso fundamental. Al mirarlas sin juicio, pude transformarlas en aliadas, permitiendo que el dolor se convirtiera en comprensión y que la resistencia diera paso a la apertura. Este movimiento me otorgó una mayor coherencia interna y una sensación profunda de arraigo.

Reconocer el cuerpo como territorio sagrado y consciente me permitió habitarlo desde un lugar más honesto y compasivo. Dejé de fragmentarme entre lo que pienso, lo que siento y lo que hago, comenzando a vivir desde una mayor unidad. Esta integración se manifestó no solo en lo interno, sino también en mi forma de relacionarme, de crear y de sostener mi vida cotidiana.

Cerrar esta primera etapa no significa concluir un proceso, sino preparar el terreno para una nueva apertura. Todo lo integrado aquí se convierte en la base desde la cual emerge la siguiente fase de este camino: un movimiento más profundo hacia el parir consciente, hacia la resignificación del parto y hacia la creación desde el alma. Lo vivido hasta ahora se asienta como una raíz firme, lista para sostener lo que está por nacer.

Desde este lugar, me dispongo a transitar la siguiente etapa con mayor presencia, confianza y entrega, sabiendo que el cuerpo seguirá siendo mi guía y mi maestro en este viaje de sanación, creación y transformación.

CONEXIÓN ENTRE ETAPA 1 Y ETAPA 2

De la reconexión corporal al parir consciente

La primera etapa de esta investigación me permitió reconectar con mi cuerpo como territorio de conciencia, memoria y sanación. A través de la práctica sostenida y de la escucha profunda, fui integrando experiencias que transformaron mi manera de habitarme, de comprender mis procesos internos y de relacionarme con mi historia personal y ancestral. Este recorrido no solo despertó la conciencia corporal, sino que abrió un espacio interno de presencia y coherencia desde el cual comenzó a gestarse algo nuevo.

Al integrar esta etapa, comprendí que el cuerpo no solo guarda memorias, sino que también posee la capacidad de gestar, transformar y dar a luz procesos vitales. El trabajo con la voz, la pelvis y el útero abrió un canal creativo que no se limita a la sanación del pasado, sino que impulsa la creación consciente de nuevas realidades. Esta apertura marcó un punto de inflexión en mi proceso, señalando el paso desde la reconexión hacia la posibilidad de parir desde el alma.

La segunda etapa emerge como una consecuencia natural de lo vivido anteriormente. Si en la primera etapa el cuerpo fue escuchado, reconocido y habitado, en esta nueva fase el cuerpo se convierte en el canal desde el cual se gesta y se manifiesta la vida. El foco se desplaza hacia la resignificación del parto, entendido no solo como un hecho biológico, sino como un rito de paso, un acto alquímico y un proceso simbólico de creación y renacimiento.

Parir desde el alma implica atravesar la oscuridad, habitar el vacío y confiar en la sabiduría profunda del cuerpo. Este tránsito no habría sido posible sin la integración previa de las memorias, las creencias y los miedos que emergieron en la primera etapa. La base construida allí permitió que el útero dejara de ser solo un espacio de memoria para convertirse en un portal activo de creación consciente.

Esta conexión entre ambas etapas no representa una separación, sino una continuidad orgánica del proceso. La primera etapa preparó el terreno; la segunda invita a dar forma, sentido y expresión a lo que ha sido gestado internamente. Así, la investigación avanza desde el reconocimiento del cuerpo hacia el acto profundo de parir vida, proyectos, conciencia y amor, sostenida siempre por la presencia, la escucha y la sabiduría del sagrado femenino.

ETAPA 2

PARIR DESDE EL ALMA

Sanación ancestral y resignificación del parto a través de la metodología La Voz del Útero®

Capítulo 1: El viaje de regreso al útero

Desde tiempos ancestrales, el útero ha sido reconocido como un centro de poder, creación y memoria. En diversas culturas, el parto —tanto físico como simbólico— ha sido comprendido como un rito de paso que transforma profundamente a la mujer, no solo en su rol materno, sino en su identidad y en su relación con la vida. Sin embargo, las heridas heredadas, los condicionamientos sociales y las creencias limitantes han velado este poder, instaurando narrativas de sacrificio, dolor y silencio que se transmiten de generación en generación.

En este contexto, la metodología **La Voz del Útero®** surge como una vía de reconexión y liberación, permitiendo que las mujeres escuchen, reconozcan y sanen las memorias inscritas en su cuerpo, especialmente en el útero y la pelvis. A través del movimiento consciente, la voz, la respiración y la presencia corporal profunda, esta metodología abre un canal para que emerjan tanto el dolor que necesita ser liberado como la fuerza creadora que impulsa la vida.

Esta segunda etapa de la investigación se presenta como un viaje de regreso al útero, entendido no solo como un órgano físico, sino como un territorio simbólico y energético donde se alojan memorias personales y ancestrales. Regresar al útero implica volver a la raíz, al origen, al espacio donde se gesta la vida y desde donde se manifiesta la creación. Es un retorno que invita a habitar la oscuridad, el silencio y el vacío como espacios fértiles de transformación.

Mi propio camino se entrelaza profundamente con este viaje. Las experiencias de parto que viví, atravesadas por cesáreas, dejaron en mí una sensación de incompletitud y una pregunta abierta respecto a mi capacidad de conectar con la fuerza primaria del parir. Durante mucho tiempo sentí que no había logrado atravesar ese rito iniciático que permite a la mujer parirse a sí misma junto a su criatura. Esta vivencia fue resignificada a través del trabajo corporal y de conciencia propuesto por **La Voz del Útero®**, permitiéndome comprender que el parir no se limita a un evento biológico, sino que puede manifestarse de múltiples formas a lo largo de la vida.

Regresar al útero fue, para mí, reencontrarme con memorias de dolor, miedo y desconexión, pero también con una potencia creadora que había permanecido dormida. Al habitar este espacio con presencia y amor, comencé a reconocer que el útero guarda no solo las huellas de lo vivido, sino también la capacidad de transformar esas huellas en fuerza vital. Este reconocimiento marcó el inicio de una resignificación profunda del parto y de la creación, ampliando su significado hacia el parir proyectos, procesos y nuevas versiones de mí misma.

Este capítulo abre la segunda etapa de la tesis como una invitación a comprender el útero como un portal vivo, capaz de alquimizar el dolor en conciencia y la herida en sabiduría. El viaje de regreso al útero se convierte así en un acto de memoria y de creación, donde el cuerpo femenino recupera su voz y su poder como eje de transformación individual y colectiva.

Capítulo 2: Revelación de mi ancestralidad

El 7 de mayo de 2023, al término de mi Formación de Sacerdotisa de la Rosa, fui a visitar a mi abuela materna al cementerio. En ese momento, a través del trabajo de biodescodificación del árbol genealógico, descubrí un hecho que me estremeció profundamente: ambas nacimos el mismo día. Desde esa comprensión simbólica y espiritual, sentí con claridad que encarnaba la continuidad de su historia, como si su vida y la mía se entrelazaran en un mismo hilo de memoria y destino.

Ante esta revelación, comprendí que se abrían dos caminos posibles: repetir su historia o transformarla. Sentí que estaba siendo llamada a cortar cadenas, a liberar aquello que había permanecido callado y cargado en silencio por generaciones. Esta toma de conciencia marcó un antes y un después en mi relación con mi linaje femenino y con el propósito de mi propia vida.

Meses después, esta revelación se profundizó y se transformó en un llamado interno a ingresar a la formación en la metodología **La Voz del Útero®**. No se trataba de curiosidad ni de búsqueda intelectual, sino de una necesidad vital. Deseaba seguir sanando mi historia, mi linaje y, sobre todo, encontrar el valor para transformar mis memorias celulares desde el cuerpo. Mi corazón y mi útero comenzaron a enviar señales claras: algo profundo estaba moviéndose en mí.

Hasta ese momento, había realizado un trabajo simbólico intenso a través de actos psicomágicos, oraciones y meditaciones. Sin embargo, intuía que faltaba algo esencial: un método que me permitiera liberar esas memorias desde el cuerpo, desde el útero, desde la experiencia encarnada. La metodología **La Voz del Útero®** apareció entonces como la vía que podía acompañar este proceso de manera profunda y sostenida.

Al comenzar las prácticas, mi cuerpo empezó a asimilar la nueva información. Emergieron llantos intensos, a veces desconsolados, otras veces rabia, frustración o incluso placer. Cada emoción revelaba memorias ocultas que habían permanecido silenciadas durante décadas. Entre ellas, apareció con fuerza la historia de abandono materno que vivió mi madre cuando tenía apenas cinco años, una herida que había sido olvidada, omitida y violentada por más de setenta años.

Este movimiento no se limitó a mi experiencia individual. A medida que avanzaba en el proceso, también comenzaron a movilizarse dinámicas en mi familia materna. Mis tías y primas empezaron a querer hablar, recordar y soltar. En ese contexto, me pidieron que interviniera para ayudar en la venta de la casa familiar de mis abuelos. Tras más de un año de dudas, acepté acompañar a mi tía en la revisión de los documentos legales, sintiendo que este acto también formaba parte del proceso de sanación del árbol.

Fue entonces cuando confirmé con mayor claridad que soy parte de la generación que vino a sanar las heridas del linaje. Sin embargo, para tomar ese lugar con responsabilidad y coraje, necesitaba este camino corporal. A medida que mi cuerpo liberaba creencias antiguas, mi confianza comenzaba a florecer, permitiéndome sostener decisiones que antes no me habría atrevido a tomar.

El trabajo con el cuerpo trajo de vuelta memorias que creí haber superado: los abusos sexuales vividos en la infancia por parte de mi abuelo. Imágenes y sensaciones regresaron con fuerza, recordándome que esas experiencias habían sido bloqueadas para evitar el dolor.

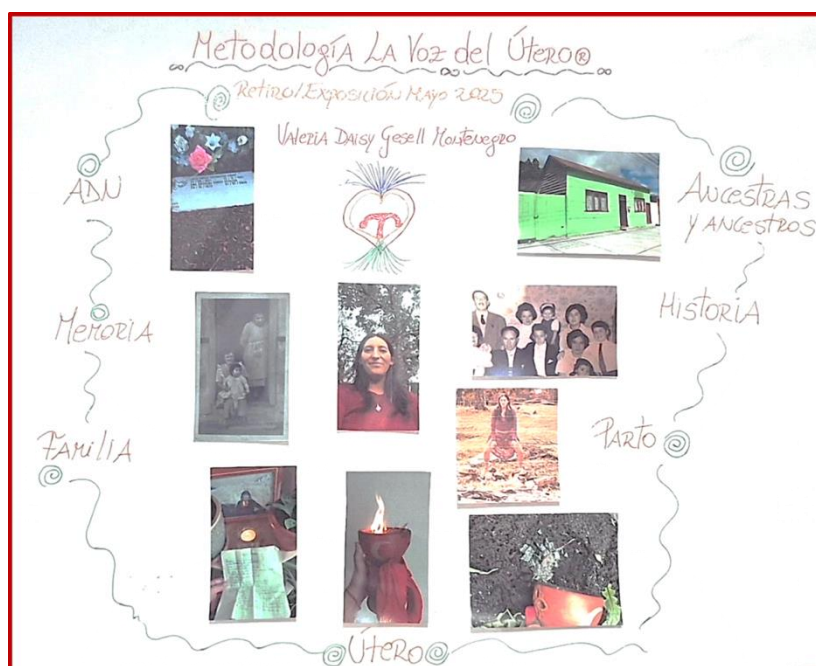
Comprendí que, aunque había trabajado el perdón desde otras terapias, esas memorias seguían alojadas en mi cuerpo, específicamente en mi útero, como una forma de protección.

Al reconectar con mi cuerpo a niveles más profundos a través de **La Voz del Útero®**, estas memorias emergieron desde el mismo lugar herido. Entendí que necesitaban ser sentidas y liberadas desde allí, desde el cuerpo, desde el útero, tocando esas capas profundas que habían quedado en silencio durante años. Este proceso fue doloroso, pero profundamente sanador.

A lo largo del camino se presentaron momentos clave de revelación y cierre. En noviembre de 2023 recibí por primera vez una fotografía de mi madre junto a mi abuela materna, lo que despertó en mí el deseo profundo de honrarlas con mi vida. En marzo de 2024 tomamos la decisión de vender la casa familiar, espacio donde se habían alojado recuerdos tanto luminosos como dolorosos. En junio de ese mismo año, mi madre se manifestó a través de una carta escrita en vida, en la que expresaba su dolor por el abandono materno. Realicé un ritual de cierre, quemando la carta y ofrendándola a la tierra.

En septiembre de 2024 se cerró un ciclo importante: la casa fue vendida y demolida. En ese mismo período, pude reencontrarme con mi padre en el hospital tras años de distanciamiento, logrando abrazarlo desde un amor sin juicio. Más adelante, en octubre, llegaron a mis manos un diario familiar y un libro que revelaban que mis abuelos y bisabuelos maternos habían vivido en Torres del Paine, información que confirmó mi profunda conexión con la naturaleza, las montañas y las aguas sagradas.

En enero de 2025 encontré la única fotografía existente de mi bisabuela junto a mi abuela materna, así como la imagen de una hermana mayor fallecida que desconocía. Con todas estas piezas, logré reconstruir mi árbol genealógico, aun cuando ni mi madre ni mi abuela estaban vivas para entregarme la información. Comprendí que la búsqueda siempre estuvo dentro de mí y que, cuando mi cuerpo y mi corazón estuvieron listos, el universo se encargó de mostrarme lo necesario para sanar mi historia y la de mi linaje.



Collage "Revelación Ancestral". Retiro LVDU®, mayo 2025.

Capítulo 3: Del sacrificio heredado al amor consciente

A través de la metodología **La Voz del Útero®** descubrí que gran parte del dolor que me pesaba y me limitaba llevaba años escondido “debajo de la alfombra”. Eran historias no reconocidas, heridas sin perdón y memorias silenciadas que formaban parte de mi historia personal y ancestral. Entre ellas, pude hacer consciente dos marcas profundas que habitaban en mí: la herida de abandono y la herida de la culpa, cuya intensidad no lograba comprender hasta ese momento.

Encontrarme cara a cara con el dolor que habita detrás de estas historias fue un proceso intenso. Fue doloroso, sí, pero también profundamente liberador. Al permitir que estas memorias emergieran desde el cuerpo, experimenté una sensación de paz que nunca antes había sentido. Pude perdonar con mayor profundidad y acercarme de manera más genuina al amor: al amor propio, al amor hacia las mujeres de mi linaje y al amor que deseo sembrar para las futuras generaciones.

En este recorrido, comencé a forjar un vínculo más profundo con mi abuela materna. Aprendí a confiar en su presencia, sintiendo por primera vez que estaba conmigo, acompañándome. Junto a mi madre —quien logró reconciliarse con su propia historia dos meses antes de partir— percibí que ambas allanaron el camino que yo debía continuar para sanar nuestro árbol genealógico. Sentí que mi proceso no era individual, sino parte de un movimiento mayor de reparación ancestral.

Este camino me hizo consciente de una creencia que, por generaciones, ha habitado en las mujeres de mi linaje: el sacrificio como destino. La imposibilidad de expresar lo que se siente y se piensa por miedo a no ser reconocidas, a ser acusadas o culpadas. El silencio como estrategia para evitar el conflicto y el sufrimiento. Comprendí que una parte esencial de mi sanación consistía en mirar este dolor de frente, abrazarlo y reconocerlo en mi cuerpo.

Sanar desde el cuerpo, desde el útero y el corazón, me permitió comprender que cada vez que libero memorias corporales, también libero las creencias que las sostienen en mi mente. Este movimiento abrió nuevas posibilidades para vivir con mayor amor, libertad y verdad. El cuerpo se convirtió en un aliado que me mostraba, de manera clara, dónde aún existían nudos y qué aspectos necesitaban ser transformados.

Las creencias asociadas a la culpa y al sacrificio se revelaron con claridad: “todo cuesta en la vida”, “ser mujer es un sacrificio”, “la maternidad es sacrificio”, “vivir es sacrificarse”. Reconocer que estas ideas no nacieron conmigo, sino que provenían de heridas ancestrales, fue un acto liberador. A través del trabajo corporal con **La Voz del Útero®**, pude comenzar a soltarlas desde el cuerpo mismo, desmontando ataduras mentales que también estaban inscritas en mis tejidos.

Durante mucho tiempo, estas creencias me mantuvieron anulada en relación con el merecimiento. Vivía en una balanza desequilibrada, dando constantemente y sin permitirme recibir. Al trabajar estas memorias desde el cuerpo, comprendí cómo me cerraban al merecimiento: a recibir amor retribuido, especialmente de otras mujeres; a aceptar trabajos que me generaran placer y sentido; y a recibir con gratitud el dinero por mis servicios.

Un ejemplo claro de esta transformación se manifestó con la venta de la casa familiar. A pesar de los juicios que surgieron dentro de la familia, pude sentirme libre de recibir y merecer ese dinero. Fue utilizado con plena conciencia y gratitud. Mi tía materna, liberada de vivir en

ese lugar cargado de memorias dolorosas, hoy disfruta de una nueva casa, al igual que mi prima menor, quien está construyendo su propio hogar gracias a ese proceso de cierre.

En mi propio camino, comencé a recibir a más mujeres en mi espacio de danza y a desarrollar nuevos proyectos en el ámbito holístico. Esto me impulsó a reconocer el valor de mi trabajo, a ajustar el valor de mis servicios y a poner límites conscientes. Lo hice desde la certeza de que lo que entrego tiene un profundo valor y de que merezco recibir en justa medida por lo que doy.

Este tránsito del sacrificio heredado al amor consciente se transformó en un acto de soberanía personal. Elegí dejar de sostener el sacrificio como forma de vida y comenzar a habitar el amor, el merecimiento y la coherencia como pilares fundamentales de mi existencia.

Capítulo 4: De la herida ancestral a la fuerza creadora

El parto como rito de paso y fuerza creadora ha sido comprendido, desde diversas miradas, como una experiencia que trasciende lo biológico. Casilda Rodrigañez Bustos (2009) describe el parto vaginal como “descender al útero, al centro vital, atravesar el dolor y el placer para parirse a sí misma junto a su criatura”, señalando que este proceso no solo trae un hijo al mundo, sino que permite a la mujer reconectarse con su fuerza creadora más profunda.

Para mí, parir es atravesar la oscuridad. Tal vez por eso, desde siempre, se ha utilizado la expresión “dar a luz”. Hoy esta frase cobra un sentido mucho más profundo, porque la comprendo desde el cuerpo. Parir es una alquimia corporal: es abrir el canal uterino para que, a través de él, nazca la vida. Es atravesar el gran canal de oscuridad de la madre, llegar a la máxima dilatación y expansión, y abrir paso al ser que ha sido gestado. En este acto, cuerpo y espíritu se funden, y el vientre de la mujer se transforma en un portal de creación.

Sin embargo, en mi propia historia, este rito de paso no se dio de la forma en que lo había imaginado. Mis partos no transcurrieron por el canal vaginal; ambos fueron cesáreas. Durante mucho tiempo, esta experiencia dejó en mí un sentimiento de vacío y una pregunta persistente acerca de mi capacidad de conectar con esa fuerza primaria del parir. Con el paso del tiempo y gracias al trabajo profundo con la metodología **La Voz del Útero®**, pude comprender que, aunque no viví la experiencia física de un parto vaginal, mi cuerpo y mi espíritu podían encontrar otras formas de atravesar simbólicamente ese canal y reconectarse con mi poder creador.

Reconozco que, aunque me transformé como mujer en cada uno de mis partos, siempre permaneció en mí una frustración silenciosa: la de no haber podido parir a mis hijos por mi canal uterino, de no haber sentido en la piel esa fuerza genuina del parir, de no haber sido capaz de traerlos al mundo mediante un parto vaginal. Hoy, con amor y claridad, comprendo que en ese momento no estaba preparada. Me faltaba una conexión profunda con mi cuerpo y una reconciliación consciente con mi historia y con mi útero.

Como expresa Jeannine Parvati Baker (1974): “El parto nos lleva a un viaje espiritual a lo más profundo de nosotras mismas, allí donde se encuentra nuestro útero, nuestro verdadero poder”. Yo no logré realizar ese viaje iniciático en aquel entonces. No pude conectar con mi poder creador porque este requiere una entrega total, confianza y una unión profunda entre cuerpo y alma que, en esos momentos, aún no habitaba. Mi útero estaba cargado de miedo y de dolor ancestral; mi canal uterino se encontraba cerrado a la vida, con temor a crear y a sostener.

Hoy puedo reflexionar y comprender por qué nunca llegué a dilatar y parir desde mi útero: simplemente, mi cuerpo no me lo permitió. Elegí la cesárea. El primer parto fue una cesárea de urgencia, a pesar de estar muy preparada físicamente. El segundo fue una cesárea programada, debido a la falta de confianza en mi cuerpo tras la experiencia previa. Viví ambos partos con relativa tranquilidad, pero guardando en silencio la sensación de no haber atravesado ese “viaje iniciático”. Gracias al proceso de sanación que vivo hoy, esa sensación se transformó en paz y comprensión.

La cesárea, si bien interrumpe el proceso fisiológico espontáneo, posee un significado espiritual profundo. En muchos casos, representa una experiencia de rendición, de aceptación de los propios límites y de confianza en la ayuda externa. Así fue para mí. En esos años, vivía entregada al curso de la vida sin plena conciencia corporal. Tenía poco

empoderamiento interno y sostenía mis procesos desde el apoyo externo, en un contexto marcado por la ausencia de mis padres. Como expresa Laura Gutman (2000): “Una cesárea no es un fracaso, sino otra manera de abrirse para dar vida”.

Hoy comprendo que mis partos estuvieron sostenidos por una creencia ancestral: que ser mujer es sacrificio. La cesárea se vivenció como un acto de protección y de entrega, donde el cuerpo se ofrece de otro modo, a través de la herida quirúrgica que deja también una marca simbólica. Esa cicatriz fue para mí una marca de guerra, una prueba de sacrificio en este mundo. Tardé años en regenerarla; se volvió queloide, visible y palpable, como si quisiera dejar su huella imborrable. Fue el trabajo con la danza y el movimiento consciente lo que permitió que la energía circulara nuevamente, transformando esa marca hasta casi hacerla desaparecer.

En octubre de 2024, durante una de las últimas prácticas de formación, viví una experiencia profundamente transformadora. Junto a varias mujeres, en un lugar sagrado a orillas del Estrecho de Magallanes, rodeadas de árboles, aves custodias y el fuego encendido, me dispuse a trabajar con el alquimizador del fuego sagrado. En ese espacio, tomé conciencia de la rigidez que habitaba en mis caderas, fruto de exigencias familiares, sociales y laborales. Esa rigidez revelaba memorias de miedo y dolor alojadas en mi pelvis y en mi útero.

Ese día me entregué completamente. Sentí una liberación profunda, una voz expandiéndose con poder, un canal abierto y dilatado. Fue como si el fuego me atravesara por dentro y, al mismo tiempo, me abriera. Literalmente, sentí que estaba pariendo. Mis compañeras lo confirmaron: habían sentido y escuchado a una mujer parir. Fue un parto sin dolor físico, profundamente conectado al placer y a la vibración que recorría todo mi cuerpo.

Horas después, mi cuerpo entró en un proceso de purificación intensa: dolor de cabeza, vómitos, diarrea y un profundo cansancio que me llevó a dormir por largas horas. Días después comprendí que había vivido una purificación alquímica, un parto simbólico desde el cuerpo, dando a luz algo que llevaba tiempo gestando. Fue la expansión máxima de mi útero creador, un parir desde el alma.

Como describe Jeannine Parvati Baker: “Dar a luz conscientemente es abrimos a las fuerzas de la creación que nos atraviesan; es dejar que el misterio actúe a través de nosotras”.



Práctica LVDU® con el elemento Fuego. Octubre, 2024.

Capítulo 5: Parir proyectos, parir vida

Hoy comprendo que todo el trabajo interior realizado a lo largo de este proceso ha dado frutos visibles y concretos, porque es justamente lo que he gestado desde mi útero. Ese deseo profundo de ser madre de una hija, que no fue posible de la forma en que lo había imaginado, se transformó con el tiempo en la maternidad de mis proyectos, todos ellos vinculados al acompañamiento, la sanación y la expansión de otras mujeres.

Lo que late en mi útero es lo que despierta mi pasión vital. Es desde ahí donde nace el impulso de compartir mis experiencias, de abrir espacios de encuentro y de presenciar cómo otras mujeres se liberan, sanan y evolucionan al reconectar con su cuerpo y su historia. Comprendí que mi capacidad creadora no estaba anulada, sino esperando un canal abierto y consciente para manifestarse.

Durante mucho tiempo, sentí que esa vida que deseaba parir no encontraba salida. Aunque los proyectos estaban gestados en mi interior, no tenían la fuerza necesaria para nacer. Mi útero se encontraba cargado de memorias de miedo, sacrificio y autocensura, lo que dificultaba que la energía creadora pudiera expandirse y materializarse. A través del trabajo corporal con **La Voz del Útero®**, ese canal comenzó a abrirse de manera progresiva y sostenida.

Hoy disfruto de estos “hijos” simbólicos que he parido con amor y compromiso. Al mismo tiempo, aprendí a cuidarme, a poner límites y a sostenerme con mayor conciencia. Comprendí que crear desde el útero no implica agotarme ni sacrificarme, sino respetar mis ritmos, nutrirme y mantener un equilibrio entre el dar y el recibir. Esta presencia consciente me llena de vitalidad y me permite continuar este camino sin perderme a mí misma.

Parir proyectos es, para mí, una extensión natural del parir vida. Es permitir que aquello que ha sido gestado en la profundidad del cuerpo y del alma pueda tomar forma en el mundo. Cada proyecto se convierte en una expresión viva de mi proceso interno, en una manifestación concreta de la transformación que he vivido.

Hoy me siento lista. Antes no lo estaba. Reconozco que este tiempo de maduración fue necesario para poder sostener lo que ahora nace con mayor claridad, coherencia y compromiso. Parir desde el alma implica honrar los tiempos del cuerpo, confiar en su sabiduría y permitir que la creación surja desde un lugar auténtico y enraizado.

Capítulo 6: Cierre de ciclo: depuración, merecimiento y gratitud

En este cierre de la segunda etapa, mi cuerpo continúa mostrándome caminos de liberación y sanación profunda. Recientemente atravesé una neumonía bacteriana que me mantuvo durante semanas eliminando mucosidad de manera intensa. Esta experiencia corporal no la viví como un hecho aislado, sino como parte de un proceso mayor de depuración. Mi madre padeció cáncer pulmonar, manifestación física del dolor del abandono y de una melancolía que no pudo liberar en vida. Comprender esta conexión me permitió resignificar mi propia experiencia: no era casualidad que mi cuerpo estuviera depurando memorias tan antiguas a nivel pulmonar.

Este proceso se sintió como un acto de apertura y libertad. Como si mi cuerpo estuviera expulsando algo muy antiguo, algo que ya no necesitaba ser sostenido. Comprendí que la depuración no ocurre solo a nivel físico, sino también emocional y energético. El cuerpo, en su sabiduría, encuentra las vías necesarias para liberar aquello que ha sido heredado y que ya no corresponde seguir cargando.

A través de **La Voz del Útero®**, sigo reconociendo cómo el cuerpo me guía hacia las formas de liberación que necesito transitar para continuar sanando. Este acompañamiento me llena de coraje, confianza y fe, permitiéndome impulsarme desde el amor y dejar atrás el sacrificio como forma de vida. Hoy puedo elegir el merecimiento, el placer y la claridad como ejes para dirigir mi camino.

La metodología me ha entregado herramientas concretas para buscar dentro de mi cuerpo, deshacer tensiones profundas y abrirme a recibir de la vida. Recibirme a mí misma en merecimiento, en amor y en libertad de acción se volvió un acto consciente y transformador. Comprendí que recibir no es egoísmo, sino una forma de honrar la vida que me habita.

Este cierre no representa un final definitivo, sino un momento de integración y gratitud. Honro el camino recorrido, las heridas que se transformaron en sabiduría y el cuerpo que me sostuvo en cada etapa. Reconozco que mi linaje no solo me mostró aquello que me limitaba, sino que también me entregó la fuerza necesaria para transformar el dolor en amor, el sacrificio en libertad y el miedo en merecimiento.

Desde este lugar de conciencia, me dispongo a seguir caminando con mayor liviandad, confiando en la inteligencia de mi cuerpo y en la guía profunda del sagrado femenino que habita en mí. Cierro este ciclo agradeciendo cada experiencia vivida, sabiendo que todo lo transitado fue necesario para parirme desde el alma y abrirme a una vida más plena, consciente y en coherencia.



Altar Presentación Danza Ritual Tesis LVDU® Abril 2025

CONCLUSIÓN

Esta investigación ha sido un recorrido profundo de encarnación, memoria y transformación. No se trató únicamente de un proceso académico ni de una reflexión teórica, sino de una experiencia vivida en el cuerpo, sostenida en la práctica y guiada por la escucha consciente de mi útero como centro creador, sanador y revelador de sentido.

A lo largo de este camino, comprendí que el cuerpo femenino guarda una sabiduría propia, anterior a la mente y a las narrativas culturales que han intentado silenciarlo. El útero se reveló como un territorio de memoria ancestral donde habitan historias no dichas, heridas heredadas y también una fuerza creadora capaz de alquimizar el dolor en conciencia y el sacrificio en amor. Reconocer y habitar este espacio fue un acto de valentía y de profunda entrega.

La primera etapa de esta tesis me permitió reconectar con mi cuerpo como territorio de conciencia, reconocer mis memorias más profundas y abrir un canal de escucha hacia mi historia personal y ancestral. Fue un proceso de despertar, de volver a sentir, de integrar la ciclicidad y de desmontar estructuras mentales que sostenían el control, la exigencia y la desconexión del placer. Esta etapa sentó las bases necesarias para avanzar hacia una resignificación más profunda del parir.

La segunda etapa, *Parir desde el Alma*, amplió esta experiencia hacia la resignificación del parto como rito de paso, no limitado al evento biológico, sino comprendido como un proceso simbólico y alquímico de creación y renacimiento. A través de mi historia de cesáreas, del trabajo corporal profundo y de la experiencia del parto alquímico simbólico, pude comprender que parir es un acto que trasciende el tiempo y la forma, y que puede manifestarse en la gestación de proyectos, vínculos, decisiones y nuevas versiones de una misma.

La metodología **La Voz del Útero®** fue el hilo conductor que permitió sostener este proceso de manera consciente, amorosa y profunda. A través de ella, el cuerpo se convirtió en guía, maestro y canal de transformación. Aprendí que la verdadera sanación ocurre cuando el cuerpo es escuchado y honrado, y que liberar memorias corporales implica también liberar creencias limitantes alojadas en la mente.

Este proceso me permitió transitar del sacrificio heredado al amor consciente, del miedo al merecimiento, de la desconexión a la presencia. Comprendí que sanar no significa borrar el dolor, sino integrarlo, resignificarlo y transformarlo en una fuente de fuerza y sabiduría. Al hacerlo, no solo me sané a mí misma, sino que contribuí a un movimiento de reparación ancestral que trasciende mi historia individual.

Hoy cierro esta tesis con la certeza de que este camino no termina aquí. Continúo pariendo vida, proyectos y conciencia desde mi cuerpo, desde mi pelvis, desde mi útero y desde mi voz. Esta investigación se convierte así en una ofrenda viva, un acto de amor hacia mi linaje femenino, hacia las mujeres que caminan conmigo y hacia aquellas que vendrán, recordándonos que el cuerpo es un templo sagrado y que en él habita la capacidad infinita de crear, sanar y transformar.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco profundamente a la metodología **La Voz del Útero®** y a **Clara Davaar**, por su impecable enseñanza, su guía amorosa y por sostener un camino de profunda conciencia corporal, espiritual y ancestral que hizo posible esta investigación y transformación.

Agradezco a todas las mujeres que han acompañado y sostenido mi proceso a lo largo de este viaje, a mis compañeras de formación, a las mujeres que participaron de las prácticas y experiencias, y a cada encuentro compartido desde la presencia, la entrega y la verdad del cuerpo.

Agradezco a las mujeres de mi linaje, vivas y ancestras, que fueron mensajeras en la reconstrucción de esta historia. A mi madre, a mi abuela y a todas aquellas que, a través de su dolor y su amor, abrieron el camino que hoy puedo recorrer con mayor conciencia, sanando memorias y honrando su legado.

Agradezco a mi maestra **María Magdalena**, por acompañarme en la unión sagrada entre cuerpo y alma, por recordarme la sabiduría del sagrado femenino y por guiarme en este camino de amor, coherencia y encarnación.

Agradezco a todas las mujeres que han resonado con **La Voz del Útero®** y que han confiado en mí para acompañarlas en sus propios procesos de sanación, apertura y reconexión. Cada una ha sido espejo, maestra y parte fundamental de esta experiencia viva.

Hoy cierro este proceso consciente de que no termina aquí. Continúo pariendo, gestando y liberando desde mi útero, abrazando con gratitud y amor todo lo que soy, lo que he vivido y lo que vendrá.

Parí dos hijos y también me parí a mí misma.

Ahora sé que mi viaje continúa: seguiré pariendo vida, proyectos y conciencia desde mi cuerpo, desde mi pelvis, desde mi útero y desde mi voz.



Arte menstrual — Luna Llena. Junio, 2025.

“Esta tesis es una ofrenda a las mujeres de mi linaje, a las que están y a las que vendrán, y un acto consciente de devolver la voz y la fuerza al útero como centro creador de vida.”