



TU VOZ PUEDE CURARTE

*Lo que la ciencia ya sabe sobre el poder
de tu diálogo interno*

Sharim Marrero Blanco, PhD.

INTRODUCCIÓN

Lo que te dices, te diseña

Durante años hablé conmigo misma en el tono equivocado.

Era amable con los demás, pero dura conmigo. Me decía frases que parecían pequeñas, pero que mi cuerpo escuchaba como órdenes: “No puedo más”, “Tengo que hacerlo perfecto”, “Si fallo, todo se derrumba”.

Y mi cuerpo obedecía.

Se tensaba, se inflamaba, se agotaba.

Hasta que entendí que mi diálogo interno no era un simple pensamiento: era un lenguaje bioquímico. Lo que repetía en mi mente se convertía en señales eléctricas, hormonas y pulsos musculares.

Entonces comencé un experimento personal que cambió todo: observar cómo me hablaba.

Para que tú lo hagas, solo necesitas tres cosas:

1. Escuchar sin juicio.
2. Nombrar con precisión.
3. Elegir una frase nueva cada día.

Porque cada palabra que te dices, deja huella en tu cuerpo.

Sharim



ACERCA DE MÍ

Sharim Marrero, PhD, es Bioanalista, Doctora en Ciencias de la Salud y fundadora del método REESCRIBIR, un modelo integrativo que une cuerpo, mente y alma en un proceso de transformación consciente.

Su trayectoria combina la investigación científica con la práctica terapéutica y espiritual, ofreciendo una mirada lúcida, humana y profundamente esperanzadora sobre la curación interior.

Contacto

e-email:
sharimmarrero74@gmail.com

Teléfono:
+58 416-6482689

CAPÍTULO I



EL LENGUAJE INVISIBLE DEL CUERPO

El cuerpo no necesita palabras para hablar, pero obedece todas las que decimos.

Cada pensamiento, cada frase interior, cada “no puedo más” o “esto me supera” se traduce en impulsos eléctricos que viajan por el sistema nervioso, en cascadas hormonales y microcontracciones musculares. Lo que llamamos diálogo interno no es solo una conversación mental: es una secuencia bioquímica que el cuerpo interpreta literalmente.



Durante años creí que el cansancio era físico, que el insomnio tenía que ver con el café, que la inflamación era genética. Hasta que descubrí —en carne viva y en laboratorio— que el cuerpo escucha todo. Y responde.

Cuando el diálogo interno se vuelve hostil, el cuerpo vive en modo defensa.

El eje hipotálamo–pituitaria–adrenal (HPA) se activa; el cortisol circula; el sistema inmune se reorganiza; la digestión se detiene. En términos simples: el cuerpo se prepara para la guerra sin saber contra quién.

Los estudios del neurocientífico Joseph LeDoux sobre el miedo y la amígdala demuestran que el cerebro no distingue entre una amenaza real y una imaginada. Si repites “no voy a poder”, el sistema límbico lo registra como un hecho, y libera las mismas señales químicas que si estuvieras frente a un peligro físico.

Por eso la frase “lo que te dices, te diseña” no es una metáfora: es fisiología pura. Las palabras son ondas, pero también son órdenes.

Antonio Damasio lo explica así: “El cuerpo es el teatro de la mente”. Cada pensamiento es una instrucción que el cuerpo ejecuta en forma de ritmo cardíaco, postura, tensión o alivio. Cuando comprendí esto, entendí que no se trataba de luchar contra los síntomas, sino de escuchar el lenguaje que los provocaba.

Hay una coherencia secreta entre lo que piensas, lo que sientes y lo que tu cuerpo traduce. Cuando esa coherencia se rompe, aparece el malestar. Y cuando se restaura —cuando tus palabras y tu biología vuelven a hablar el mismo idioma— el cuerpo deja de defenderse y empieza a sanar.

No se trata de repetir afirmaciones vacías, sino de crear una narrativa interna más veraz y amable. Una que no niegue el dolor, pero que tampoco lo perpetúe.

Porque el cuerpo no busca perfección: busca verdad.

CAPÍTULO 2



LA VOZ QUE NO CALLA

Nadie nace con un diálogo interno. Lo aprendemos.

Esa voz que hoy te critica, te empuja o te sabotea tiene origen en los primeros sonidos que escuchaste: los tonos, las palabras y los silencios de quienes te cuidaron. Antes de poder hablar, ya estabas absorbiendo su manera de interpretar el mundo.

La neurociencia del desarrollo lo ha demostrado con precisión: el sistema nervioso del bebé se regula en sincronía con el del adulto que lo sostiene. Si la madre calma con ternura, el cerebro del niño aprende a autorregularse. Si, en cambio, el entorno responde con dureza o imprevisibilidad, el sistema límbico memoriza la alerta. Años después, esa memoria se traduce en pensamientos automáticos como “no lo merezco”, “voy a fallar” o “tengo que demostrarlo todo”. Esa es la voz que no calla.

No viene de ti: fue grabada en tu sistema. Pero ahora te toca decidir si sigue dirigiendo tu vida.

El psicólogo Ethan Kross, en sus estudios sobre self-talk, comprobó que el lenguaje interior funciona como un marco narrativo: da sentido a lo que vivimos. Cuando usamos la primera persona (“yo siempre arruino todo”), la mente se identifica con el error. Pero si cambiamos el enfoque —por ejemplo, usando el propio nombre (“Sharim está pasando por algo difícil”)— el cerebro activa redes distintas, reduce la amígdala y amplía la corteza prefrontal. En palabras simples: cambiar la forma de hablarte cambia tu biología.

Por eso, cuando hablamos de sanar el diálogo interno, no estamos pidiendo que seas positiva. Estamos invitándote a ser precisa. A reconocer el tono con que te hablas, porque ese tono es el que decide si tu cuerpo entra en expansión o en defensa.

La voz interior puede ser un tirano o un refugio.

Y cada pensamiento es una oportunidad para elegir quién tiene el micrófono.



CAPÍTULO 3



EL CUERPO COMO ESPEJO EMOCIONAL

El cuerpo no miente. Si la mente calla, él habla.

Cada emoción que no se expresa busca salida a través de un órgano, una tensión o un síntoma. No para castigarte, sino para recordarte que algo dentro de ti necesita atención.

HORMONES

Durante mis años de laboratorio, podía detectar patrones invisibles entre emociones y respuestas fisiológicas. Lo veía en los registros hormonales, en las variaciones del cortisol, en la inflamación silenciosa de quienes vivían bajo estrés crónico. Pero también lo veía en mí: el estómago contracturado antes de una reunión, la garganta cerrada después de callar lo que dolía, la piel reaccionando cuando algo no se decía.

La neurociencia afectiva sostiene que cada emoción activa un circuito corporal específico.

- La culpa comprime el diafragma.
- La rabia calienta el hígado.
- La tristeza pesa sobre el pecho.
- La ansiedad acelera el intestino.
- Y cuando esa emoción se reprime, el cuerpo la almacena en forma de tensión eléctrica o desequilibrio químico.

El psiquiatra Bessel van der Kolk lo resumió con contundencia: “El cuerpo lleva la cuenta.” Lo que no se procesa con palabras, se imprime en músculos, vísceras y tejidos.

Cada síntoma es una frase no dicha. Cada molestia recurrente, un mensaje pendiente.

Aprender a escuchar el cuerpo es aprender un nuevo idioma: el de tus propias emociones. No se trata de interpretar todo como “bloqueo energético”, sino de reconocer que tu biología está dialogando contigo todo el tiempo. La tensión es comunicación. El cansancio, un límite. El insomnio, una mente saturada de pendientes emocionales.

Y cuando comienzas a responder con conciencia —con descanso, con respiración, con palabras nuevas— el cuerpo afloja. No porque lo hayas “curado”, sino porque al fin lo estás escuchando.

CAPÍTULO 4



HACERLO OTRA VEZ

Cada persona vive dentro de una historia que no escribió del todo.

Las frases que oímos de niños, los gestos que imitamos sin darnos cuenta y las conclusiones que sacamos en momentos de miedo se convierten en un guion que el cuerpo repite sin revisar.

Por eso, a veces no reaccionas a lo que pasa, sino a lo que tu memoria interpreta que podría pasar.

La buena noticia es que ese guion no está grabado en piedra, sino en redes neuronales.

Y las redes neuronales son maleables.

La neuroplasticidad —esa capacidad del cerebro para crear nuevas conexiones— permite reprogramar la forma en que percibes, sientes y respondes. Pero el cambio no ocurre solo pensando distinto: ocurre cuando usas el lenguaje para generar nuevas rutas eléctricas.

La escritura consciente es una de las herramientas más poderosas para hacerlo.

No porque tenga algo místico, sino porque combina tres actos transformadores: observar, nombrar y liberar.

Cuando escribes sobre lo que sientes, el hemisferio izquierdo (el que organiza el lenguaje) se conecta con el derecho (el que procesa las emociones). Esa sincronía libera al sistema nervioso de la tarea de sostener el caos interno.

James Pennebaker, pionero en la escritura expresiva, lo comprobó en sus estudios: quienes escriben sobre sus emociones mejoran su sistema inmune, reducen visitas médicas y regulan su frecuencia cardíaca. En resumen, escribir cambia el cuerpo.

Y si el cuerpo es el escenario donde se representa tu historia, cada palabra que eliges es una nueva escena.

Por eso, antes de cambiar hábitos, conviene cambiar narrativas.

No es lo mismo decir “mi ansiedad me domina” que “estoy aprendiendo a calmar mi sistema nervioso”.

El primero te deja sin salida; el segundo te devuelve el control.

Tu cuerpo es literal: obedece la historia que le cuentas.

EPÍLOGO



El cuerpo no olvida, pero perdona cuando lo escuchas.

Cada palabra que te dices deja una huella: algunas en los músculos, otras en la respiración, otras en la memoria.

Por eso, cuidar el lenguaje interno no es un acto psicológico; es un gesto de amor biológico.

No se trata de repetir frases bonitas, sino de hablarte con verdad.

De reconocer lo que duele, de agradecer lo que resiste y de darle un lugar a lo que aún está aprendiendo.

Cuando cambias la forma de hablarte, cambias la forma en que tu cuerpo se habita.

Este texto no busca enseñarte nada, solo recordarte algo que ya sabes:

que dentro de ti existe una voz capaz de curar lo que el ruido enfermó.

Y cuando empieces a escucharla, todo lo demás —la ciencia, la práctica, la vida— encontrará su propio orden.

Este no es un libro más.
Es el espejo donde querrás mirarte



amazon books
www.sharimmarrero.com