

TRANSFORMACIÓN PERSONAL

Arantxa Perá, especialista en transformación personal: “Vivimos cargando traumas que nos alejan de nuestro potencial sin nosotros saberlo”

La terapeuta combina mente, cuerpo, hábitos, entorno y la energía vinculada a ellos para identificar y transformar patrones limitantes



Arantxa Perá, especialista en transformación personal

Robert Marsà

23/04/2026 06:00

El camino profesional de Arantxa Perá no se entiende sin su historia personal. Licenciada en Náutica y piloto de la Marina

Mercante, desarrolló durante más de dos décadas su carrera en puestos de dirección dentro de empresas de transporte marítimo y logística. Ese entorno exigente, sin embargo, poco tiene que ver con la actividad que desarrolla hoy.

Ya desde pequeña, sentía una fuerte conexión con el mundo interior de las personas y con la energía que percibía a su alrededor. Esa sensibilidad, lejos de ser fácil de gestionar, se tradujo en distintas ocasiones en episodios de estrés emocional intenso que llegaron incluso a hacerle perder el conocimiento.

Con el tiempo, a través de su propio proceso de transformación, empezó a comprender el origen de esas experiencias. Su formación en terapias energéticas, disciplinas psico-corporales, neurobiología, genética y evolución y neurociencia le permitió darles sentido. De este modo, aquello que durante años había vivido como una carga terminó convirtiéndose en “la base de mi trayectoria y en una de mis mayores fortalezas”.

Resolver el pasado que carga nuestro cuerpo para reconectar con nosotros mismos

Para Perá, la forma en la que “percibimos y gestionamos nuestras vivencias y las de nuestro entorno moldea

nuestros pensamientos, relaciones y salud”. En este sentido, lejos de plantear su acompañamiento como una terapia convencional, plantea un ejercicio de escucha interna: “Hay que aprender a escuchar al cuerpo, a sus patrones mentales y a observar cómo toda nuestra biología, hábitos y entorno se deben a una respuesta de supervivencia que, en su día, nuestro sistema nervioso no fue capaz de resolver”.

Su propuesta se dirige a personas que, pese cuidarse y responsabilizarse de su bienestar y haber probado otro tipo de terapias, siguen atrapadas “en un malestar que les supera y que aflora o se hace menos sostenible en épocas de crisis vitales”.

Para dar con el origen de cada caso, la terapeuta hace referencia a la investigación epigenética. Esta rama de la ciencia sugiere que el trauma familiar puede dejar huellas biológicas y patrones de conducta, vínculo y pensamiento que se repiten de una generación a otra. Por esta razón, hace especial hincapié en aquellos “patrones heredados que, aunque ignoramos que existen, pesan”.

De hecho, muchas de las personas a las que acompaña recurren a ella sin haber identificado un trauma o sin aceptarlo. Para dar con él, Perá pone el foco en el cuerpo, la respiración y la regulación del sistema nervioso para “identificar tensiones, resistencias y emociones que muchas veces habían quedado ocultas en el inconsciente”.



Nuestro sistema necesita reconectar con su esencia y transformar todo lo que no forma parte de ella”

Arantxa Perá

Especialista en transformación personal

La terapeuta no solo acompaña a las personas hasta ese nivel de consciencia, sino que les enseña a gestionarse, conocerse e identificar qué les está alejando de su yo interior. Al determinar los patrones y pensamientos que les limitan, resume que “nuestro sistema necesita reconectar con su esencia y transformar todo lo que no forma parte de ella”.

La terapeuta integra la epigenética en su método de trabajo, el Método Phi.

Tras comprender el contexto de cada persona, Perá considera que la transformación personal empieza cuando se recupera “la forma de respirar, de sentir y de habitar nuestro cuerpo”. De este modo, abandonando una manera de vivir “aprendida” y “de supervivencia”, su objetivo es que las personas vuelvan a vivir “en presencia”.

Según ella, la transformación personal es un proceso profundamente íntimo. Por ello, no cree en soluciones rápidas o fórmulas cerradas, sino que se apoya en “procesos que requieren tiempo y compromiso”. Perá remarca que, para que cada cliente consiga reconectar consigo mismo, necesita parar, escucharse y entender qué está pasando más allá de lo superficial.

Una educación limitante, la base de muchos bloqueos emocionales

El foco de Perú en los malos hábitos y patrones tiene mucho que ver con la educación. Muchas personas han desarrollado patrones limitantes por la educación recibida en casa y en la escuela. Para ella, un ejemplo claro es la relación con el dinero y los bienes materiales. Familias que han vivido situaciones de carencia y han transmitido a sus descendientes que la adquisición de bienes representa el valor de las personas.

Perú defiende que cada persona tiene más de un potencial

En este sentido, la especialista explica que, “en las primeras fases de nuestra vida, que es cuando se gesta nuestra manera de pensar, empezamos a generar esa carga que acaba siendo tan restrictiva cuando somos mayores”. Aunque en el pasado el desarrollo personal era una de las asignaturas pendientes en las escuelas, Perú celebra que hoy se esté empezando a generar conciencia a nivel educativo.

De hecho, de cara al futuro, desea seguir compartiendo su conocimiento en escuelas y universidades. A su parecer, el ámbito de la educación, junto con los medios de comunicación, es hoy en día el que más puede dinamizar el cambio de conciencia. De esta manera, concienciando sobre la “multidimensionalidad de las personas, de quién somos y de nuestro verdadero poder”, aspira a volver a una sociedad mucho más humana y sostenible.

Lecciones de Vanguardia

Arantxa Perá, especialista en transformación personal

“Por más difícil que parezca el cumplimiento de tu visión, confía y alinea tus acciones, tu sentir y tu mente con esa visión. El no ya lo tienes, haz espacio para el sí”.

Más información

Web: <https://arantxapera.com>

Instagram: [@ArantxaPera](https://www.instagram.com/ArantxaPera)

Contacto: @hello@arantxapera.com

MUNDODEPORTIVO

Elsa Pataky habla claro sobre España y deja claro su futuro: "Es difícil por la forma de vida que tienen"

[Empresas-De-Vanguardia / Historias-De-Exito](#)

© La Vanguardia Ediciones, SLU Todos los derechos reservados.

[Quiénes somos](#) [Contacto](#) [Aviso legal](#) [Política de cookies](#)

[Otras webs del grupo](#) [Política de privacidad](#) [Canal ético](#)

[Configuración de cookies](#) [Sitemap](#)