

# Cómo explicar el cuerpo en alerta a un paciente

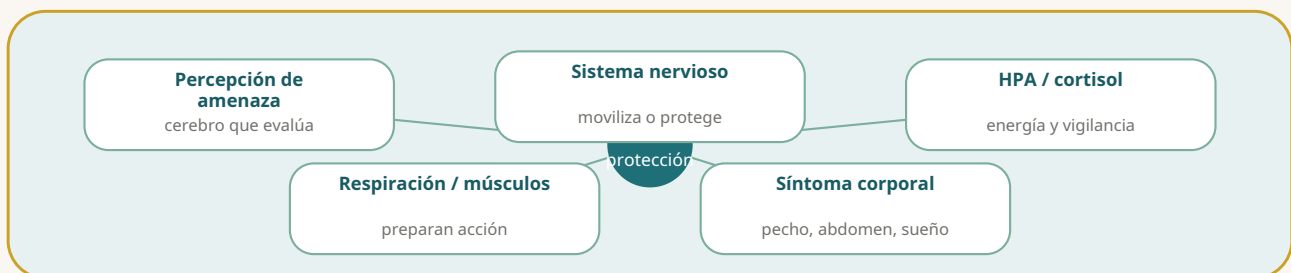
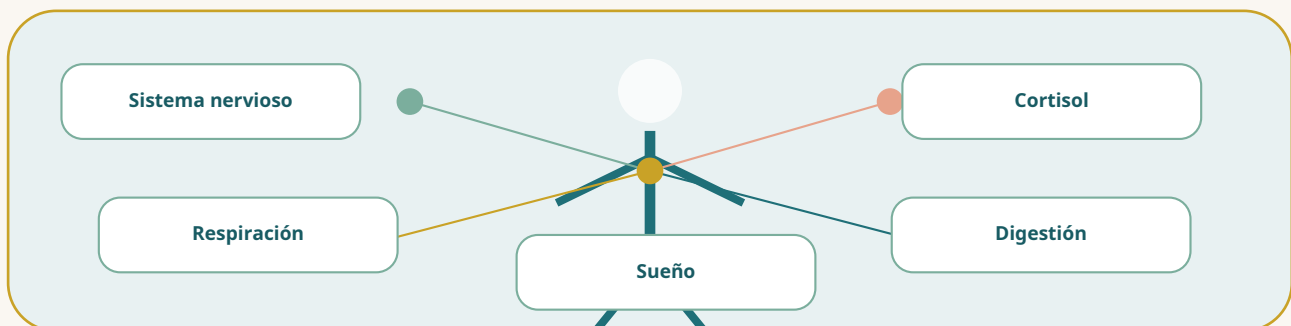
Guía científica, clínica y humana para traducir la respuesta de amenaza sin alarmar, sin reducir el síntoma a la mente y sin perder rigor.

Autores:

Nuria Castellano - terapeuta humanista, Gestalt y corporal

Dr. Eduardo Serrano Caturla - médico, medicina integrativa y mirada neuroepigenética.

Inout Renasci Institute - Recursos profesionales para formación, consulta y divulgación.



## Idea central

Explicar el cuerpo en alerta no es decirle al paciente que "todo es psicológico". Es mostrarle que sus síntomas pueden tener una lógica biológica: un sistema nervioso que intenta proteger, una fisiología que se adapta y un cuerpo que necesita recuperar seguridad, ritmo y capacidad de retorno.