

GLOSARIO INTEGRATIVO INOUT

# Regulación

La capacidad de activarse y volver.



Una guía breve para comprender este concepto con lenguaje claro,  
precisión científica y mirada cuerpo-emoción.

Inout Renasci Institute

# 1. Qué significa

- No es estar siempre tranquilo.
- Es poder responder a la vida y después recuperar equilibrio.
- Incluye sistema nervioso, respiración, sueño, vínculos, hábitos, cuerpo y significado.

## Dicho de forma sencilla

Es poder activarse y después volver.

### En la mirada Inout

No usamos este concepto como etiqueta cerrada, sino como una pieza para entender la red entre cuerpo, emoción, biología e historia personal.

### Idea clave

El objetivo no es asustar ni simplificar: es dar lenguaje para comprender mejor lo que ocurre dentro de la persona.

## 2. Cómo puede notarse en la vida diaria

Estas señales no son un diagnóstico. Son pistas para observar con más claridad.

- Puedes parar después de una discusión.
- Recuperas sueño y apetito tras estrés.
- Tu respiración vuelve a abrirse.
- No necesitas controlar todo para sentirte seguro.
- Toleras emociones sin sentir que te destruyen.

### Mapa rápido

#### Mente

Pensamientos repetitivos, dificultad para concentrarse, sensación de amenaza o confusión.

#### Cuerpo

Respiración, digestión, sueño, tensión, energía y dolor pueden cambiar.

#### Emoción

Puede aparecer ansiedad, irritabilidad, tristeza, bloqueo o sensación de vulnerabilidad.

#### Contexto

Relaciones, carga diaria, descanso, alimentación y seguridad influyen en la respuesta.

## 3. Cómo empezar a trabajarlo de forma práctica

- Busca flexibilidad, no perfección.
- Regulación empieza por señales pequeñas y repetidas.
- Movimiento, respiración, contacto y descanso ayudan cuando son tolerables.
- La co-regulación con otra persona segura también regula.

### Mini ejercicio de 2 minutos

#### 1. Observa

Detente y nombra tres señales corporales sin corregirlas: respiración, mandíbula, abdomen, pecho, manos.

#### 2. Sitúa

Pregúntate: ¿esto parece activación, bloqueo, cansancio o búsqueda de seguridad?

#### 3. Regula

Introduce una señal pequeña: exhala más lento, apoya los pies, mira alrededor, baja hombros, bebe agua.

#### 4. Anota

Escribe una frase: "Mi cuerpo hoy me está mostrando...". Sin juicio. Solo información.

### Recuerda

Escuchar el cuerpo no es obsesionarse con cada sensación. Es aprender a distinguir señales, patrones y necesidades con más respeto y menos miedo.

## 4. Cuándo pedir ayuda

- Cuando los síntomas son intensos, persistentes o limitan tu vida diaria.
- Cuando hay dolor nuevo, pérdida de peso, fiebre, sangrados, desmayos, dificultad respiratoria o cambios físicos importantes.
- Cuando la ansiedad, el trauma, el sueño o la alimentación están afectando de forma clara tu funcionamiento.
- Cuando necesitas acompañamiento para comprender tu caso concreto con seguridad.

### Frase de integración

**Comprender este concepto no es aprender una palabra técnica. Es tener un mapa más humano para mirar lo que el cuerpo intenta comunicar.**

Base científica breve: sistema nervioso autónomo y respuesta de alerta; carga alostática; eje intestino-cerebro; interocepción, regulación emocional y sueño. Fuentes de referencia: Cleveland Clinic; revisiones en PubMed Central sobre carga alostática y eje microbiota-intestino-cerebro; NCCIH/NIH sobre salud integral. Este documento es divulgativo y no sustituye valoración profesional.

Aviso: contenido educativo y divulgativo. No sustituye diagnóstico ni tratamiento médico, psicológico o terapéutico individualizado.