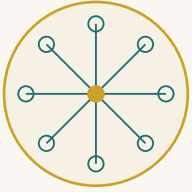


GLOSARIO INTEGRATIVO INOUT

Epigenética

La forma en que el cuerpo regula qué programas biológicos se expresan más o menos.



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

Inout Renasci Institute

1. Qué significa

- No cambia la secuencia del ADN, pero puede influir en cómo se leen ciertos genes.
- Ambiente, estrés, sueño, alimentación, vínculos y hábitos pueden participar en esa regulación.
- No significa que todo dependa de la voluntad: significa que el contexto importa.

Dicho de forma sencilla

Es cómo el contexto puede influir en la forma en que el cuerpo lee ciertos programas biológicos.

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.

- El cuerpo se adapta a lo que vive repetidamente.
- El estrés sostenido puede dejar huellas de regulación.
- Los hábitos no son “detalles”: son señales biológicas.
- La reparación necesita tiempo y repetición.

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

- No uses la epigenética para culparte.
- Úsala para entender que hay margen de cambio.
- El cambio profundo suele ser acumulativo: pequeñas señales repetidas.
- La biología escucha el contexto: descanso, seguridad, alimento, movimiento y vínculo.

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.