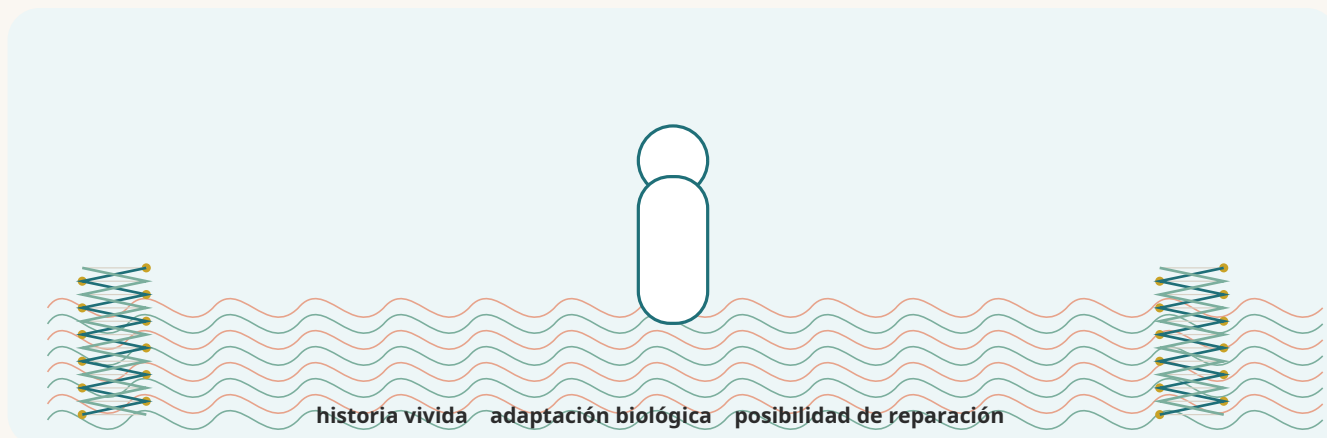


OBSERVATORIO CUERPO, EMOCIÓN Y SISTEMA NERVIOSO

# El cuerpo como archivo de la historia vivida

Epigenética, emoción y adaptación



## Neuroepigenética, trauma, sistema nervioso, inflamación y biología del estrés en la comprensión integrativa del malestar emocional

Artículo profesional para recursos docentes, conferencias y formación clínica

Firma editorial

**Nuria Castellano · Terapeuta humanista y Gestalt**

**Dr. Eduardo Serrano Caturla · Médico, medicina integrativa y mirada neuroepigenética**

### Principio editorial

Este documento no sustituye evaluación médica, psicológica ni psiquiátrica. Su objetivo es ofrecer un marco integrativo, riguroso y comprensible para profesionales de la salud emocional y global.

## 1. Abstract

Este artículo propone una lectura integrativa del cuerpo como archivo vivo de la historia vivida. La epigenética permite comprender cómo el entorno, el estrés crónico, el trauma, el sueño, la alimentación, la inflamación, la microbiota y los vínculos pueden influir en la regulación de la expresión génica sin modificar la secuencia del ADN. Esta perspectiva no debe interpretarse de forma mágica ni determinista: no significa que una emoción cambie genes de manera lineal, ni que todo pueda revertirse con voluntad. Significa que la biología es sensible al contexto y que el organismo se adapta a las condiciones que vive repetidamente.

Desde la mirada de Inout Renasci Institute, el malestar emocional no se comprende solo como pensamiento, conducta o carácter. Puede expresarse como tensión, insomnio, dolor, fatiga, inflamación, digestión alterada, hipervigilancia, apagamiento o dificultad para sentir seguridad. Estos fenómenos pueden aparecer cuando el sistema nervioso y la biología del estrés llevan demasiado tiempo organizándose alrededor de la amenaza.

El objetivo del artículo es ofrecer a profesionales un marco claro para explicar, evaluar y acompañar la relación entre historia emocional, cuerpo, sistema nervioso y adaptación biológica, integrando psicoterapia, medicina integrativa, psicoeducación y prudencia científica.

<b>Palabras clave</b>	epigenética; neuroepigenética; trauma; estrés crónico; sistema nervioso; eje HPA; inflamación; microbiota; sueño; cuerpo; carga alostática; salud emocional; medicina integrativa.
-----------------------	--