



Bonus

GUÍA BÁSICA DE APOYO PARA LA REGULACIÓN

Esta es una guía básica de apoyo pensada para acompañarte en este proceso.

No sustituye el trabajo que estás haciendo, sino que lo sostiene y lo refuerza desde lo fisiológico.

Aquí vas a encontrar recursos sencillos que pueden ayudarte a regular tu sistema, crear más estabilidad interna y darle a tu cuerpo las condiciones que necesita para empezar a salir del modo alerta.

D.E.S.C.A.N.S.A.R.
®CUNCA-TERAPIA SENTIDA

Guía básica de apoyo para la regulación

 Antes de comenzar, es importante recordar que la suplementación debe realizarse siempre bajo la supervisión de un profesional de la salud, preferiblemente un nutricionista especializado o médico.

Algunos suplementos pueden interactuar con medicación o no ser adecuados en determinados casos.

Este recurso no sustituye el acompañamiento profesional, sino que complementa el trabajo somático y la regulación del sistema nervioso.

SUPLEMENTOS NUTRICIONALES

Magnesio (bisglicinato): mejora el descanso y ayuda a sistema nervioso.

Omega 3 (EPA/DHA) Certificado IFOS: puede reducir la inflamación y mejorar el estado de ánimo.

L-teanina: Útil para la rumiación mental y el descanso.

Rhodiola rosea: Adaptógeno que ayuda a mejorar el estrés.

Ashwagandha (KSM-66, ≥5% withanólidos): Puede ayudar a reducir el cortisol.

Guía básica de apoyo para la regulación

Estas recomendaciones están alineadas con guías clínicas actuales en salud mental y nutrición:

Prioriza:

- *Proteínas de calidad (huevos, pescado, legumbres) → estabilidad energética*
- *Grasas saludables (aguacate, aceite de oliva, frutos secos) → regulación nerviosa*
- *Carbohidratos complejos (arroz integral, avena, patata) → soporte serotoninérgico*
- *Verduras y fibra → salud intestinal (clave en estado de ánimo)*

Reduce:

- *Azúcares refinados → picos y caídas de energía*
- *Cafeína excesiva → aumenta la activación*
- *Alcohol → desregula el sistema nervioso*
- *Ultraprocesados → inflamación y peor regulación emocional*

Guía básica de apoyo para la regulación

Para favorecer la activación del nervio vago (estado de seguridad):

Contacto con la naturaleza

- *Reduce cortisol*
- *Mejora regulación emocional*
- *Aunque sean 10-15 minutos diarios*

Relaciones seguras

- *No es “ver gente”, es sentirte a salvo con alguien*
- *La co-regulación es biológica, no opcional*

Sonido y voz

- *Cantar, tararear, vibrar*
- *Estimula directamente el nervio vago*

Contacto con animales

- *Disminuye activación fisiológica*
- *Aumenta sensación de seguridad*

Movimiento

- *Caminar, ejercicio de fuerza, estiramientos...*
- *Ayuda a modular respuestas de estrés*



CUNCA

by
Carol Martín

Este contenido tiene un carácter exclusivamente educativo e informativo y no sustituye en ningún caso el acompañamiento de profesionales sanitarios cualificados, ni constituye un diagnóstico médico, psicológico o tratamiento terapéutico.

CUNCA Terapia Sentida no se hace responsable del uso, aplicación o interpretación que pueda derivarse de la información contenida en esta guía.

**TODOS LOS DERECHOS QUEDAN RESERVADOS POR
© 2026 CUNCA-TERAPIA SENTIDA**

