



7 Señales

de que tu sistema nervioso
necesita un reset

Guía práctica desde la neurociencia y la fisiología integrativa

MÉTODO TNAI

Físico · Químico · Emocional · Energético · Relacional

Javier Zentro

Osteópata · Acupuntor · Hipnoterapeuta Integrativo

Profesor de Terapias Naturales · Creador del Método TNAI

+25 años de experiencia clínica · +10 años como docente

areazentro.com

¿Por qué esta guía?

Llevas tiempo sintiendo que algo no va bien, pero no sabes exactamente qué. Has ido al médico, te han dicho que las pruebas son normales, y sin embargo el malestar sigue ahí. O quizá ya has probado varias terapias y ninguna ha resuelto el problema de raíz.

No estás imaginando nada. Lo que ocurre es que tu sistema nervioso lleva demasiado tiempo funcionando en modo alerta, y eso genera consecuencias fisiológicas reales en todos los planos de tu organismo: en tus tejidos, en tu bioquímica, en tu mundo emocional, en tu campo energético y en cómo te relacionas con tu entorno.

Esta guía nace de más de 25 años de experiencia clínica y docente. En ella vas a encontrar 7 señales claras, explicadas desde la neurociencia y la fisiología, para que entiendas qué le está pasando realmente a tu cuerpo. Y vas a descubrir cómo el Método TNAI puede ayudarte aplicando exactamente los mismos principios.

Los 5 planos de la persona

El Método TNAI entiende que la persona es un sistema integrado con cinco planos interconectados. Cuando uno se desregula, arrastra a los demás:

● Plano Físico

Estructura, tejidos, postura, movilidad, sistema musculoesquelético, órganos, vísceras. Lo que se puede tocar, mover y valorar manualmente.

● Plano Químico

Hormonas, neurotransmisores, cortisol, eje HPA, pH, inflamación, microbiota, nutrición celular. La bioquímica que sostiene todo lo demás.

● Plano Emocional

Ansiedad, miedo, tristeza, rabia contenida, bloqueos afectivos, patrones inconscientes, memorias somáticas almacenadas en el cuerpo.

● Plano Energético

Vitalidad, flujo energético, meridianos, campo bioeléctrico, capacidad de recuperación, sensación de estar «encendido/a» o «apagado/a».

● Plano Relacional

Vínculos, entorno, comunicación, reactividad interpersonal, aislamiento, dependencia emocional, capacidad de conexión con otros.

"Cuando un solo plano falla, los demás compensan.

Cuando varios fallan a la vez, el sistema colapsa."

1

Dolor que no se va, aunque «no tengas nada»

Qué le está pasando a tu cuerpo — plano por plano

PLANO FÍSICO

Cuando el sistema nervioso simpático permanece sobreactivado, la musculatura mantiene un tono basal elevado de forma crónica. Los tejidos fasciales pierden elasticidad, las articulaciones se comprimen y los nociceptores (receptores del dolor) se sensibilizan progresivamente. El umbral del dolor baja: cada vez duele más con menos motivo.

PLANO QUÍMICO

El cortisol elevado de forma crónica genera un estado proinflamatorio sistémico. Aumentan las citoquinas inflamatorias (IL-6, TNF- α), el pH tisular se acidifica y la capacidad de reparación celular se reduce. El dolor no es «imaginario»: hay una base bioquímica real que lo perpetúa.

PLANO EMOCIONAL

Cada experiencia de dolor activa la amígdala cerebral y genera una respuesta de miedo anticipatorio. Con el tiempo, el cerebro asocia movimiento con peligro y crea patrones de evitación. El dolor se convierte en una experiencia emocional tanto como física: memoria somática.

PLANO ENERGÉTICO

La energía vital se concentra en la zona dolorida como mecanismo de protección, dejando el resto del sistema en déficit. Los meridianos asociados se bloquean. La persona siente fatiga localizada y general simultáneamente.

PLANO RELACIONAL

El dolor crónico genera irritabilidad, aislamiento y sensación de incompreensión. La persona deja de participar en actividades, se repliega y las relaciones se tensan por la falta de energía y paciencia disponible.

Señal 1 - Cómo trabaja el Método TNAI aquí

ABORDAJE INTEGRATIVO TNAI

TNAI aborda el dolor crónico integrando todos los planos simultáneamente. Osteopatía avanzada para liberar la tensión fascial y articular acumulada. Acupuntura para regular el sistema nervioso autónomo y reducir la cascada inflamatoria. Hipnoterapia para desactivar los patrones de miedo y memoria somática asociados al dolor. Kinesiología para identificar qué plano está sosteniendo el circuito. Y naturopatía para apoyar la recuperación bioquímica con los nutrientes que el organismo necesita para reparar.

3 EJERCICIOS PRÁCTICOS

1 · Diario dolor-emoción

Durante 7 días, cuando aparezca el dolor, anota: intensidad (1-10), qué estabas haciendo, y qué emoción sentías en ese momento. Al final de la semana, busca el patrón. Si el dolor sube con estrés emocional, el origen no es solo estructural.

2 · Respiración diafragmática 4-7-8

Túmbate boca arriba con las rodillas flexionadas. Inspira 4 segundos por la nariz inflando el abdomen, retén 7 segundos, exhala 8 segundos por la boca. Repite 6 ciclos. Esto activa el nervio vago y reduce directamente el tono simpático que mantiene la tensión muscular.

3 · Automasaje fascial con pelota

Coloca una pelota de tenis entre tu espalda y la pared, justo en la zona dolorida. Haz movimientos lentos y circulares durante 2 minutos sin forzar. Respira profundo durante todo el proceso. Esto estimula los mecanorreceptores y ayuda a resetear el tono fascial.

2

Ansiedad flotante sin causa aparente

Qué le está pasando a tu cuerpo — plano por plano

PLANO FÍSICO

La ansiedad crónica mantiene el diafragma contracturado, la respiración superficial y torácica, y la musculatura cervical y trapecial en hipertonía. El plexo solar se bloquea. Aparecen síntomas como opresión torácica, nudo en la garganta, taquicardia y tensión mandibular (bruxismo).

PLANO QUÍMICO

El eje HPA (hipotálamo-hipófisis-adrenal) se sobreactiva generando cortisol y adrenalina de forma constante. La serotonina y el GABA (neurotransmisores de calma) se depleccionan. El sistema nervioso pierde literalmente la capacidad bioquímica de calmarse. No es falta de voluntad: es falta de sustrato químico.

PLANO EMOCIONAL

La amígdala cerebral está hipersensibilizada: interpreta estímulos neutros como amenazas. Se activa el circuito del miedo sin que haya peligro real. Con el tiempo, la persona desarrolla miedo al miedo: ansiedad anticipatoria que se autoalimenta en bucle.

PLANO ENERGÉTICO

La energía se concentra en la parte superior del cuerpo (cabeza, pecho) dejando las piernas y el abdomen en vacío energético. La persona siente que «flota», que no tiene raíces, que le falta tierra. Los meridianos de Riñón y Vejiga (vinculados al miedo en MTC) se desregulan.

PLANO RELACIONAL

La persona ansiosa tiende a la hipervigilancia social: analiza gestos, tonos, silencios buscando amenazas interpersonales. Esto genera agotamiento relacional, evitación social o dependencia emocional extrema según el patrón de apego activado.

Señal 2 · Cómo trabaja el Método TNAI aquí

ABORDAJE INTEGRATIVO TNAI

TNAI trabaja la ansiedad desde su base fisiológica, no desde el pensamiento. Osteopatía visceral y diafragmática para liberar la respiración y desbloquear el plexo solar. Acupuntura en puntos de regulación del sistema nervioso autónomo (Shenmen, Neiguan, Zusanli) para restaurar el equilibrio simpático-parasimpático. Hipnoterapia integrativa para reprogramar la respuesta de la amígdala y desactivar el circuito del miedo. Esencias Trinidad para acompañar el proceso emocional profundo.

3 EJERCICIOS PRÁCTICOS

1 · Activación vagal inmediata

Coloca una mano en el pecho y otra en el abdomen. Inspira 4s por nariz, retén 2s, exhala 6s por boca. Repite 5 ciclos. Estás activando directamente las fibras aferentes del nervio vago, que envían señal de seguridad al tronco cerebral. Hazlo 3 veces al día como «mantenimiento».

2 · Agua fría en muñecas

Cuando la ansiedad suba, pon las muñecas bajo agua fría 30 segundos. El frío estimula los barorreceptores arteriales y activa una respuesta parasimpática refleja que baja la frecuencia cardíaca. Es fisiología pura.

3 · Enraizamiento 5-4-3-2-1

Nombra en voz alta: 5 cosas que ves, 4 que tocas, 3 que oyes, 2 que hueles, 1 que saboreas. Este ejercicio reconecta la corteza prefrontal (racional) desactivando la amígdala (alarma). Funciona porque obligas al cerebro a procesar información sensorial real en lugar de amenazas imaginadas.

3

Pensamientos en bucle y fatiga mental

Qué le está pasando a tu cuerpo — plano por plano

PLANO FÍSICO

La rumiación crónica genera tensión en la musculatura suboccipital, ATM (articulación temporomandibular) y musculatura cervical alta. El flujo sanguíneo cerebral se altera por la compresión de las arterias vertebrales. Aparecen cefaleas tensionales, visión borrosa y sensación de cabeza «pesada».

PLANO QUÍMICO

El cerebro consume el 20% de la glucosa corporal. Cuando está en modo rumiación constante, el gasto metabólico cerebral se dispara. Se deplecionan dopamina y acetilcolina (atención y memoria). El magnesio intracelular baja. La fatiga mental tiene una base metabólica real y medible.

PLANO EMOCIONAL

La rumiación es la manifestación cognitiva de una emoción no procesada. Detrás de cada bucle mental hay una emoción atrapada (miedo, culpa, rabia) que el sistema no ha podido integrar. La mente da vueltas porque el cuerpo no ha podido resolver lo que siente.

PLANO ENERGÉTICO

La energía queda atrapada en la cabeza (exceso de Yang craneal en MTC). El resto del cuerpo se queda sin recursos. La persona piensa mucho pero siente poco, actúa poco y descansa mal. El meridiano de Vesícula Biliar y el de Hígado se estancan.

PLANO RELACIONAL

La persona mentalmente agotada pierde capacidad de escucha, empatía y presencia. Las conversaciones se vuelven superficiales. La pareja, la familia y los amigos notan que «estás pero no estás». La desconexión mental genera desconexión vincular.

Señal 3 - Cómo trabaja el Método TNAI aquí

ABORDAJE INTEGRATIVO TNAI

TNAI interviene en la rumiación desde la regulación del sistema nervioso, no desde el control del pensamiento. Osteopatía craneal para liberar la tensión suboccipital y mejorar el flujo vascular cerebral. Acupuntura en puntos de dispersión del Yang craneal y regulación del Hígado. Hipnoterapia para acceder al contenido emocional que alimenta el bucle y procesarlo. Kinesiología para identificar la prioridad del sistema.

3 EJERCICIOS PRÁCTICOS

1 - Parada sensorial

Cuando notes el bucle, pon ambas palmas planas sobre una superficie fría. Presiona. Siente la temperatura y la textura. Nombra en voz alta 3 cosas que ves ahora. Esto fuerza a tu corteza prefrontal a procesar información sensorial y desactiva la red neuronal por defecto (default mode network) que sostiene la rumiación.

2 - Escritura de descarga (3 min)

Pon un temporizador de 3 minutos. Escribe sin parar todo lo que te viene a la cabeza, sin filtrar, sin releer. Al terminar, cierra el cuaderno. No lo releas. Este ejercicio externaliza el bucle: sacas de tu sistema nervioso la carga que estaba dando vueltas dentro.

3 - Movimiento bilateral

Camina 5 minutos a paso vivo moviendo los brazos de forma exagerada y alternada. El movimiento bilateral activa ambos hemisferios cerebrales y estimula la integración interhemisférica, rompiendo el patrón de rumiación que tiende a lateralizarse en el hemisferio izquierdo.

4

Fatiga profunda que no se resuelve con descanso

Qué le está pasando a tu cuerpo — plano por plano

PLANO FÍSICO

El agotamiento crónico se manifiesta en pérdida de tono muscular, hipotensión postural, bradicardia relativa, digestiones lentas y recuperación muscular deficiente. Los tejidos pierden vitalidad. El cuerpo funciona en «modo ahorro» permanente.

PLANO QUÍMICO

El eje HPA ha pasado de la fase de alarma (cortisol alto) a la fase de agotamiento (cortisol bajo). Las glándulas suprarrenales están deplecionadas. La DHEA baja, la pregnenolona se desvía, los neurotransmisores activadores (noradrenalina, dopamina) se agotan. Es fatiga adrenal con base bioquímica real.

PLANO EMOCIONAL

El agotamiento genera apatía, desesperanza y pérdida de motivación. No es depresión clásica: es el resultado fisiológico de un sistema que ha gastado todos sus recursos adaptativos. La persona quiere pero no puede. Y eso genera culpa, que agota aún más.

PLANO ENERGÉTICO

La reserva energética (Jing renal en MTC) está en mínimos. El pulso energético es débil y profundo. No hay fuego metabólico. La persona necesita estimulantes (café, azúcar) para funcionar, lo cual agrava el ciclo. El Wei Qi (energía defensiva) baja y aparecen resfriados frecuentes.

PLANO RELACIONAL

La persona agotada se aísla por necesidad, no por elección. No tiene energía para sostener vínculos. Cancela planes, deja de llamar, se siente culpable por no poder estar presente. Las relaciones se resienten por abandono involuntario.

Señal 4 · Cómo trabaja el Método TNAI aquí

ABORDAJE INTEGRATIVO TNAI

TNAI aborda la fatiga desde la restauración real de los sistemas agotados. Acupuntura para tonificar el Jíng renal y restaurar la función adrenal. Naturopatía con suplementación específica (magnesio, vitaminas del grupo B, adaptógenos) para apoyar la bioquímica. Osteopatía visceral para mejorar la función digestiva y la absorción de nutrientes. Hipnoterapia para liberar el patrón emocional de autoexigencia que llevó al agotamiento.

3 EJERCICIOS PRÁCTICOS

1 · Test matutino de energía

Cada mañana, antes de levantarte, puntúa tu energía del 1 al 10. Anótalo durante 2 semanas. Si la media está por debajo de 4 y no mejora con descanso, tu fatiga no es circunstancial: es sistémica y necesita abordaje integrativo.

2 · Respiración restauradora 4-4-8

Túmbate con piernas elevadas sobre un cojín. Inspira 4s, retén 4s, exhala 8s. Repite 10 ciclos. Esta postura combinada con la respiración activa el retorno venoso, estimula el parasimpático y permite que el cuerpo entre en modo de restauración real. Hazlo 15 minutos al día.

3 · Baño de pies caliente con sal

Antes de dormir, sumerge los pies en agua caliente con sal gruesa durante 10 minutos. El calor en los pies atrae la energía hacia abajo (dispersa el exceso craneal), la sal favorece la relajación muscular por ósmosis y el ritual indica al sistema nervioso que es hora de descansar.

5

Desconexión de ti mismo/a

Qué le está pasando a tu cuerpo — plano por plano

PLANO FÍSICO

La desconexión somática se manifiesta como pérdida de propiocepción: la persona no siente bien su cuerpo, tiene torpeza motora sutil, no percibe señales internas (hambre, sed, cansancio) hasta que son extremas. Los interoceptores (sensores internos) se desensibilizan.

PLANO QUÍMICO

La disociación leve tiene correlato bioquímico: los opioides endógenos (endorfinas, encefalinas) se elevan como mecanismo de protección ante el dolor emocional crónico. El sistema anestesia al organismo desde dentro. La persona está «aquí» pero no siente. No es metáfora: es neuroquímica.

PLANO EMOCIONAL

Es el resultado de una sobrecarga emocional sostenida. La amígdala, tras demasiada activación, genera un «shutdown» protector mediado por el nervio vago dorsal (teoría polivagal de Porges). La persona pasa de hiperactivación a hipoactivación: se congela emocionalmente.

PLANO ENERGÉTICO

El campo energético se contrae. La persona parece «apagada», sin brillo. En MTC corresponde a un estancamiento de Qi de Hígado con vacío de Sangre de Corazón. La conexión entre sentir y expresar se interrumpe. Las esencias vibracionales trabajan exactamente en este nivel.

PLANO RELACIONAL

La desconexión interna produce desconexión externa. La persona está presente físicamente pero ausente emocionalmente. Sus relaciones se vuelven funcionales pero vacías. Los demás perciben frialdad o distancia donde antes había calidez.

Señal 5 · Cómo trabaja el Método TNAI aquí

ABORDAJE INTEGRATIVO TNAI

TNAI trabaja la reconexión con respeto absoluto por el ritmo de la persona. Osteopatía craneal suave para restaurar la movilidad del sistema nervioso central y facilitar la regulación vagal. Esencias Triunidad para reactivar la sensibilidad emocional bloqueada de forma gradual. Hipnoterapia para acceder a los patrones de protección y permitir al sistema soltar la coraza cuando se sienta seguro. Acupuntura para movilizar el Qi estancado y nutrir la Sangre de Corazón.

3 EJERCICIOS PRÁCTICOS

1 · Contacto matutino

Cada mañana, antes de mirar el móvil, pon los pies descalzos en el suelo 30 segundos. Siente la temperatura, la textura, el peso de tu cuerpo. Respira. Lleva la atención a las plantas de los pies. Este gesto reconecta tu sistema interoceptivo con la realidad física del presente.

2 · Autocontacto consciente

Coloca una mano sobre tu corazón y otra sobre tu abdomen. Cierra los ojos. Siente el calor de tus manos, el movimiento de tu respiración, tu latido. Quédate así 2 minutos sin hacer nada más. Estás reactivando la ínsula anterior, la región cerebral responsable de la conciencia corporal.

3 · Ducha de contrastes

Al final de tu ducha, alterna 30 segundos de agua caliente y 15 de agua fría, 3 ciclos. Termina en frío. El contraste térmico estimula los termorreceptores cutáneos y fuerza al sistema nervioso a «despertar» y registrar sensaciones corporales que llevaba tiempo ignorando.

6

Relaciones que se tensan sin saber por qué

Qué le está pasando a tu cuerpo — plano por plano

PLANO FÍSICO

La reactividad emocional tiene una base física: la musculatura del cuello, mandíbula y hombros se prepara para la defensa antes de que seas consciente del conflicto. La postura se cierra (protección visceral). El sistema nervioso somático entra en modo «pelea» antes de que puedas pensar.

PLANO QUÍMICO

Un conflicto interpersonal dispara adrenalina y cortisol en menos de 0,2 segundos. La oxitocina (hormona del vínculo) se inhibe. El sistema está preparado para atacar o huir, no para conectar. Cuando este patrón se cronifica, la persona pierde literalmente la capacidad bioquímica de generar empatía en momentos de tensión.

PLANO EMOCIONAL

La reactividad desproporcionada casi siempre está alimentada por heridas emocionales antiguas. Tu pareja dice algo inocente y tu amígdala responde como si fuera la voz de tu padre crítico, tu madre ausente o aquel profesor que te humilló. El cerebro no distingue pasado de presente cuando la herida está activa.

PLANO ENERGÉTICO

Las relaciones tensas generan un gasto energético enorme. Cada conflicto no resuelto queda «cargado» en el campo emocional como una deuda pendiente. La persona llega al final del día exhausta aunque «no haya hecho nada físico». En MTC, el Hígado (emociones contenidas) y el Corazón (conexión) se desregulan.

PLANO RELACIONAL

El plano relacional dañado retroalimenta todos los demás. El aislamiento aumenta el cortisol, la falta de contacto reduce la oxitocina, la soledad empeora la inflamación. Estamos diseñados para co-regular nuestro sistema nervioso con otros. Sin vínculos seguros, la autorregulación es mucho más difícil.

Señal 6 · Cómo trabaja el Método TNAI aquí

ABORDAJE INTEGRATIVO TNAI

TNAI aborda la reactividad relacional desde la regulación del sistema nervioso, no desde el consejo. Hipnoterapia para identificar y desactivar las heridas emocionales antiguas que secuestran la respuesta presente. Acupuntura para equilibrar Hígado y Corazón, reduciendo la reactividad fisiológica. Kinesiólogía para testear qué patrón relacional está activo. Osteopatía para liberar la tensión acumulada en el cuerpo por conflictos no resueltos.

3 EJERCICIOS PRÁCTICOS

1 · La pausa de 6 segundos

Antes de reaccionar ante un conflicto, detente 6 segundos. Respira. Siente tus pies en el suelo. Esos 6 segundos son exactamente el tiempo que necesita tu corteza prefrontal para retomar el control sobre la respuesta automática de la amígdala. Sin esa pausa, reacciona tu sistema límbico, no tú.

2 · Mano en el pecho antes de hablar

Cuando sientas que vas a reaccionar, coloca discretamente una mano sobre el pecho (zona del corazón). El contacto activa la ínsula y reduce la activación amigdalina. Desde esa posición, pregúntate: ¿lo que voy a decir responde a lo que está pasando ahora o a algo antiguo?

3 · Journaling relacional

Tras un conflicto, escribe: ¿Qué sentí en el cuerpo? ¿Qué emoción apareció? ¿A qué situación antigua me recuerda? Este ejercicio separa la reacción presente del patrón pasado y entrena a tu cerebro a distinguir ambas cosas. Con el tiempo, la reactividad baja significativamente.

7

La sensación de que «algo no encaja» en tu vida

Qué le está pasando a tu cuerpo — plano por plano

PLANO FÍSICO

Cuando todos los planos están desajustados, el cuerpo entra en un estado de «supervivencia funcional»: funciona lo justo para seguir adelante, pero sin vitalidad real. Hay tensiones difusas, molestias inespecíficas, posturas de protección crónica. El cuerpo refleja la incoherencia del sistema.

PLANO QUÍMICO

La desregulación multi-plano produce un perfil bioquímico caótico: cortisol errático, serotonina baja, dopamina depleccionada, melatonina alterada, inflamación de bajo grado sistémica. Los análisis pueden salir «normales» porque están dentro de rango, pero el conjunto dibuja un organismo en supervivencia, no en bienestar.

PLANO EMOCIONAL

La pérdida de sentido vital es la manifestación emocional de un sistema nervioso que ha agotado sus recursos adaptativos. No es depresión en sentido clínico: es la consecuencia de compensar demasiado durante demasiado tiempo. La persona siente vacío porque su sistema ya no tiene con qué generar plenitud.

PLANO ENERGÉTICO

El vacío existencial tiene un correlato energético real: la reserva profunda (Jing en MTC) está en mínimos. No hay fuego vital. Los meridianos principales muestran vacío generalizado. La persona ha consumido sus reservas más profundas y necesita una restauración integral, no puntual.

PLANO RELACIONAL

La persona que siente que «nada encaja» se desconecta progresivamente de su entorno. No por rechazo, sino por incapacidad de sostener vínculos cuando el sistema está en supervivencia. El aislamiento agrava la desregulación. Se cierra el círculo.

Señal 7 · Cómo trabaja el Método TNAI aquí

ABORDAJE INTEGRATIVO TNAI

Esta es la señal donde el Método TNAI muestra su mayor fortaleza. Mientras otros enfoques tratan planos por separado (un fisio para el cuerpo, un psicólogo para las emociones, un nutricionista para la bioquímica), TNAI integra la valoración de todos los planos en una misma mirada. Identifica cuál sostiene el patrón principal, en qué orden intervenir y cómo construir un acompañamiento que permita al sistema recuperar coherencia de forma progresiva, profunda y duradera.

3 EJERCICIOS PRÁCTICOS

1 · Inventario de planos

Puntúa del 1 al 10 cómo sientes cada plano hoy: Físico (dolor/tensión), Químico (energía/digestión), Emocional (ánimo/calma), Energético (vitalidad), Relacional (conexión). Los planos más bajos son por donde tu sistema está pidiendo ayuda primero.

2 · Carta a tu cuerpo

Escribe una carta dirigida a tu cuerpo. Dile qué necesitas de él, pero también pregúntale qué necesita él de ti. No pienses demasiado: deja que salga. Este ejercicio activa el hemisferio derecho y permite acceder a información somática que la mente racional bloquea.

3 · Los 3 momentos del día

Al despertar, al mediodía y antes de dormir, detente 60 segundos. Cierra los ojos. Pregúntate: ¿cómo está mi cuerpo ahora? ¿qué emoción hay? ¿cuánta energía tengo? No hagas nada con la respuesta: solo observa. Estás entrenando tu conciencia interoceptiva, la base de toda autorregulación.

Autotest: ¿Cuántas señales reconoces?

Marca las señales con las que te identificas. No hace falta que sea al 100%: si te resuena, si al leerla has pensado «esto me pasa»... cuenta.

- Dolor persistente que no responde a tratamientos convencionales
- Ansiedad flotante sin causa concreta identificable
- Pensamientos en bucle y fatiga mental constante
- Agotamiento profundo que no mejora con descanso
- Desconexión emocional, piloto automático, vacío interior
- Relaciones que se tensan o se rompen sin entender por qué
- Sensación difusa de que «algo no encaja» en tu vida

0-1 señales

Tu sistema está razonablemente regulado. Los ejercicios de esta guía te ayudarán a mantenerlo así y prevenir desgaste.

2-3 señales

Hay indicios claros de desregulación. Tu cuerpo está compensando. Es el mejor momento para actuar antes de que se cronifique.

4-5 señales

Tu sistema nervioso está sobrecargado. Necesitas un abordaje integrativo que mire el conjunto, no solo síntomas aislados.

6-7 señales

Llevas demasiado tiempo en modo supervivencia. Un acompañamiento profesional integrativo puede marcar un antes y un después en tu vida.

¿Qué es el Método TNAI?

TNAI (Terapias Naturales de Alto Impacto) es un método integrativo desarrollado por Javier Zentro a lo largo de más de 25 años de práctica clínica y docencia. No es una técnica más: es un sistema de trabajo que reúne las herramientas más eficaces de distintas disciplinas dentro de una visión unificada de la persona basada en la neurociencia, la fisiología y la experiencia clínica.

Lo que diferencia a TNAI de otros enfoques:

- **No trata síntomas aislados.**
Valora los 5 planos para encontrar el patrón que sostiene el problema.
- **No aplica siempre lo mismo.**
Cada sesión se adapta a lo que la persona necesita en ese momento.
- **No busca alivio puntual.**
El objetivo es un cambio profundo, medible y sostenido en el tiempo.
- **No separa cuerpo y emoción.**
Lo físico, lo químico, lo emocional y lo energético son un mismo sistema.

Herramientas que integra el método

Osteopatía Avanzada	Estructura, vísceras, sistema craneal y fascial.
Acupuntura y MTC	Regulación del sistema nervioso y equilibrio energético.
Hipnoterapia Integrativa	Reprogramación de patrones inconscientes y memoria somática.
Kinesiología Integrativa	Identificación precisa de desequilibrios y prioridades.
Naturopatía	Apoyo bioquímico, nutricional y funcional.
Esencias Triunidad	Acompañamiento vibracional para procesos emocionales profundos.
Mindfulness / MBSR	Entrenamiento en atención plena y gestión del estrés.

Tu siguiente paso

Si al leer esta guía has sentido que varias señales te describen, quiero que sepas algo importante: no estás roto/a, no exageras, y no es «solo estrés». Hay una base fisiológica real detrás de todo lo que sientes.

Tu sistema nervioso ha estado funcionando en modo supervivencia demasiado tiempo. Ha hecho lo que ha podido con lo que tenía. Pero mantener ese modo indefinidamente tiene un coste que ya estás pagando: en dolor, en energía, en relaciones, en calidad de vida.

El Método TNAI existe precisamente para esto. Para personas que necesitan algo más que sesiones aisladas. Para procesos que merecen una mirada completa, honesta y fundamentada en la ciencia de cómo funciona tu cuerpo.

Reserva tu primera consulta

Una sesión de valoración integrativa donde Javier dedica el tiempo necesario para entender tu proceso y orientarte con claridad y honestidad.

areazentro.com

635 34 34 51 · 927 70 20 29

"No es una consulta. Es el comienzo de un acompañamiento que entiende que tu cuerpo, tus emociones y tu historia están conectados."

Centro Natural Área Zentro · Plasencia (Cáceres)
Osteopatía · Acupuntura · Hipnoterapia · Kinesiología · Naturopatía · Mindfulness

Método TNAI — Terapias Naturales de Alto Impacto