

Mare
The house

— THE AXIS GUIDE

El Estado Interno.

Una guía de reconocimiento del sistema nervioso.
Lo que sientes no es falla. Es información.

Fundamentada en neurociencia del comportamiento,
fisiología del sistema nervioso autónomo y psicología del estrés crónico.



MARE THE HOUSE · EL ESPEJO

*Si algo en estas páginas
resuena —
es porque ya lo conoces.*

Esta guía no te explica algo nuevo.
Te devuelve algo que tu cuerpo ya sabe —
y que aprendiste a ignorar.

No es un programa. No es motivación.
Es un espejo.

MARE The House existe para personas que sienten que algo en su interior sabe más de lo que la mente admite. Que el cuerpo habla antes que el pensamiento. Que hay una inteligencia en lo que se siente — si sabes cómo escucharla.

Go deep. Return to yourself.

AXIS METHOD · LUCY · MARE JOURNAL · MARE RITUALS

No es falta de voluntad. Es el estado desde donde lo intentas.

Durante años nos enseñaron que si algo no funciona en tu vida, es porque no te esforzaste lo suficiente. Más disciplina. Más fuerza de voluntad. Más motivación. Y el mundo entero validó esa idea — así que la normalizamos. La saturación interna dejó de ser una señal y se volvió identidad.

Esa explicación está equivocada. Y te ha costado demasiado creerla.

La ciencia del comportamiento apunta a algo más preciso: la mayoría de las personas intenta cambiar desde un sistema nervioso que opera en estado de alerta. En ese estado, el cerebro no tiene acceso a su plena capacidad. Es como intentar hacer una cirugía con guantes de boxeo — la intención está, la herramienta no.

No es un problema de carácter.

No es tu culpa. Es tu biología bajo carga.

HIPÓTESIS CENTRAL

La incapacidad de sostener cambios no es una falla de voluntad. Es el resultado directo de un **sistema nervioso que responde al entorno como si fuera una amenaza constante**. Cambiar el comportamiento requiere primero cambiar el estado desde donde se intenta cambiar. El resto sigue solo.

Por qué ahora sí tiene sentido

Esta guía nace de una historia real — una reconstrucción personal después de una cirugía de cerebro que obligó a aprender, desde cero, cómo el cuerpo recupera su capacidad de funcionar. No desde los libros. Desde adentro. Lo que encontré en ese proceso es lo que está en estas páginas.

No es motivación empaquetada. Es el mecanismo. Porque cuando entiendes qué está pasando en tu cuerpo, el problema ya no parece el mismo — y la solución deja de sentirse imposible. El primer paso no es hacer más. Es ver diferente.

LO QUE LA CIENCIA CONFIRMA

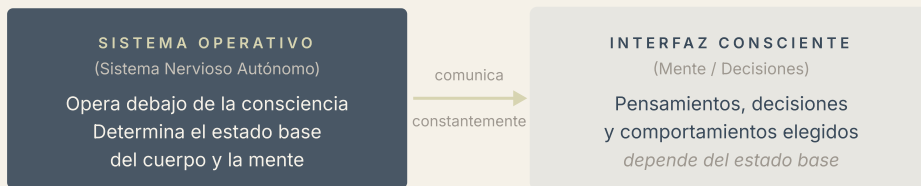
Investigadores de Yale documentaron que el estrés sostenido produce cambios medibles en la función del cerebro en cuestión de días — no meses. Tu organismo no distingue entre un peligro real y la presión acumulada del día a día. Para él, todo es la misma alarma. (*Arnsten AFT, Nature Reviews Neuroscience, 2015*)

Antes de pensar, el cuerpo ya decidió.

Sin tecnicismos. Con precisión.

Piensa en tu cuerpo como un teléfono. La pantalla — lo que ves, decides y sientes conscientemente — es la app. Pero debajo corre un sistema operativo que determina si la app tiene batería, señal y velocidad para funcionar. Ese sistema operativo es el sistema nervioso autónomo: invisible, permanente y completamente determinante.

Regula tu ritmo cardíaco, tu digestión, tu respuesta al estrés y tu estado de alerta — todo esto sin que tú lo decidas. Antes de que pienses, él ya reaccionó.



Si el sistema operativo está en estado de alerta, la interfaz consciente pierde capacidad. No importa cuánto te "esfuerces" a nivel racional. El hardware manda.

Dos modos. Un cuerpo.

SISTEMA REGULADO (ESTADO DE SEGURIDAD)	SISTEMA EN ALERTA (ESTADO DE EMERGENCIA)
Responde con claridad ante el estrés	Reacciona por impulso antes de procesar
Energía estable a lo largo del día	Picos de energía seguidos de caídas abruptas
Decisiones alineadas con valores	Decisiones desde el miedo o la urgencia
Hábitos que se sostienen naturalmente	Ciclos de inicio con abandono en días
Presente en el cuerpo y el entorno	Disperso, en alerta constante sin razón clara
Descansa cuando descansa	Sistema activo incluso en reposo

LOS DOS ESTADOS — EL MECANISMO

Tu cuerpo tiene dos velocidades: una que acelera y una que frena. El acelerador (sistema simpático) se activa ante amenazas — reales o percibidas. El freno (sistema parasimpático) permite recuperarte, aprender y crear. El problema de la vida moderna es que la mayoría llevamos años con el freno roto y el acelerador pisado — aunque no haya ningún peligro real. El cuerpo no distingue entre un correo urgente y un tigre. Para él, todo es emergencia. (McEwen BS, *European Journal of Pharmacology*, 2008)

Tu estado interno determina tus resultados.

No es metáfora. Es el camino que toma tu fisiología cada vez que enfrentas una decisión, un hábito o un desafío.



La diferencia entre ambos caminos no es fuerza de voluntad. Es el **estado biológico desde el que operas**. El sistema nervioso regula cuánta capacidad cognitiva tienes disponible en cada momento — y eso determina cada decisión que tomas. (Arnsten, 2015)

INDICADORES FISIOLÓGICOS COMPARADOS

SISTEMA EN ALERTA

- ↑ Cortisol crónico elevado
- ↓ HRV baja (variabilidad cardíaca)
- ↓ Actividad corteza prefrontal
- ↑ Amígdala hiperactiva
- ↑ Inflamación sistémica

SISTEMA REGULADO

- ↓ Cortisol en rango adaptativo
- ↑ HRV alta — tono vagal robusto
- ↑ Corteza prefrontal activa
- ↔ Amígdala calibrada
- ↓ Marcadores inflamatorios

EL LOOP QUE NADIE NOS ENSEÑÓ A ROMPER

Cuando el cortisol se eleva de forma crónica, daña los receptores que deberían decirle al sistema que la amenaza ya pasó. Es como una alarma que se atascó — ya no hay peligro, pero no puede apagarse sola. Por eso descansar un fin de semana no alcanza: el mecanismo de apagado está roto. Eso requiere regulación, no solo descanso. (McEwen & Gianaros, *Annual Review of Medicine*, 2011)

¿Cómo opera tu sistema nervioso hoy?

Marca lo que reconoces. No hay respuestas correctas. Hay datos.

· FÍSICO

- Me despierto sin energía aunque dormí suficiente

El cortisol elevado durante la noche suprime las fases de recuperación profunda del sueño, independientemente de las horas. (Vgontzas et al., Metabolism, 2001)

- Tensión frecuente en cuello, hombros o mandíbula

- Digestión irregular o sensible al estrés

El intestino tiene su propio sistema nervioso entérico — directamente afectado por el estado del SNA. Estado de alerta crónico = inflamación intestinal documentada.

- Picos de energía seguidos de caídas abruptas

· MENTAL / EMOCIONAL

- Mente que no para, especialmente de noche

La hiperactivación de la amígdala mantiene el cerebro en modo escaneo de amenazas, reduciendo la capacidad de atención sostenida. (LeDoux, 2000)

- Dificultad para concentrarse en una sola tarea

- Urgencia o tensión interna sin razón específica

- Estado de ánimo que depende de lo que pase afuera

La reactividad emocional alta es marcador clínico de HRV baja — indicador directo del tono del sistema nervioso autónomo. (Thayer & Lane, Neuroscience Reviews, 2009)

· CONDUCTUAL

- Empiezo hábitos con intención y los abandono en días

- Digo sí cuando quiero decir no

El sistema nervioso en estado de alerta interpreta el conflicto social como peligro. El "no" activa la misma respuesta neurológica que una amenaza física. (Lieberman et al., 2007)

- El cuerpo tarda en calmarse después de activarse

La teoría polivagal describe esto como fallo del freno vagal — incapacidad del sistema parasimpático de activarse aun cuando la amenaza ya pasó. (Porges, 2011)

- Funciono, pero algo por dentro no está bien

LECTURA

0–4 señales: Tu sistema tiene base. Hay áreas a afinar.

5–9 señales: Tu sistema nervioso opera bajo carga sostenida.

10–15 señales: Llevas tiempo en estado de alerta. Lo que sigue te explica el mecanismo.

Que hayas parado a leer esto ya es información que la mayoría nunca se permite ver. Eso no es poco.

Los 9 patrones del sistema nervioso.

Lucy los reconoce. Tú los habitas. El primero es verte sin juzgarte.

<p>01</p> <h3>Alerta sostenida</h3> <p>Sistema acelerado sin pausa. Tensión constante aunque no haya causa.</p>	<p>02</p> <h3>Vaciamiento</h3> <p>Saturación interna. El sistema dio todo lo que tenía y ya no encuentra desde dónde operar.</p>	<p>03</p> <h3>Ruido interno</h3> <p>Mente que no para. Pensamientos en bucle, dispersión, dificultad para sostener foco.</p>
<p>04</p> <h3>Anestesia funcional</h3> <p>Funcionar en automático. El sistema aprendió a desconectarse para seguir operando.</p>	<p>05</p> <h3>Umbral</h3> <p>Entre dos estados. Algo empieza a moverse. La percepción se abre antes de que la regulación llegue.</p>	<p>06</p> <h3>Regulación</h3> <p>El sistema tiene base. Puedes elegir el ritmo. Las señales del cuerpo llegan con claridad.</p>
<p>07</p> <h3>Presencia</h3> <p>Contacto real con el momento. La mente y el cuerpo operan en el mismo tiempo.</p>	<p>08</p> <h3>Expansión</h3> <p>Creación desde el estado. Las decisiones fluyen desde claridad interna, no desde urgencia.</p>	<p>09</p> <h3>Flujo</h3> <p>El sistema opera en coherencia total. Presencia, acción y ritmo se mueven juntos.</p>

LUCY · EL ESPEJO INTELIGENTE DE AXIS

No creo que tu sistema esté fallando. Creo que se adaptó para sobrevivir en un entorno que nunca le dio los recursos que necesitaba. Lucy no te diagnostica — te devuelve información para que tú la leas. El patrón que identifica es el punto de partida, no la definición de quién eres.

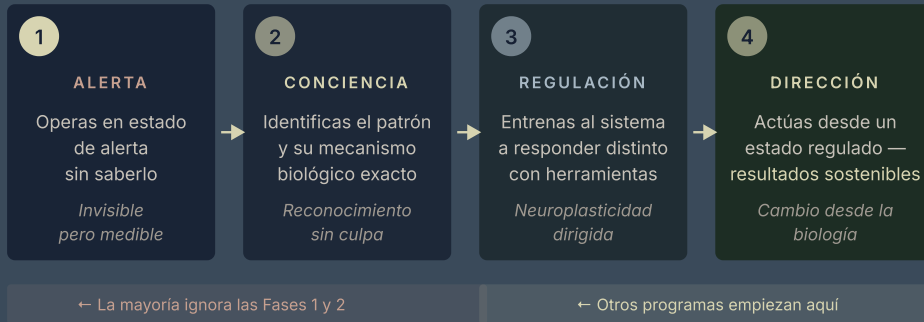
Habla con Lucy y descubre tu patrón actual

axisthemethod.com/lucy

Síguenos en Instagram · @marethehouse

El camino no empieza con disciplina. *Empieza con conciencia.*

La regulación no es el destino — es la condición previa para que cualquier otra intervención funcione. Este es el modelo de Axis.



La mayoría de los programas de cambio empiezan en Fase 3 — directo a las herramientas. Axis empieza en Fase 1: **reconocimiento del estado real del sistema**. Sin ese punto de partida, cualquier técnica opera sobre un terreno inestable.

La neuroplasticidad — la capacidad del cerebro de crear nuevos circuitos — requiere estados de baja amenaza para funcionar. Entrenar desde la Fase 3 sin pasar por la Fase 2 es pedirle al cerebro que aprenda mientras sigue en estado de alerta. (McEwen BS, 2008 · Wood & Neal, 2007)

FASE 1 — LO QUE PASA

El sistema opera en alerta sin estresores reales. El cuerpo produce cortisol como hábito. No reconoces el patrón porque nunca conociste otro estado de base.

FASE 2 — EL RECONOCIMIENTO

Nombrar el patrón es el punto de inflexión real. Ver el mecanismo sin culpa crea el primer espacio entre el estímulo y la reacción automática.

FASE 3 — LA PRÁCTICA

Herramientas que generan señales de seguridad al sistema: respiración diafragmática, protocolos de HRV, ritmos circadianos. Cada vez que lo recorres, el camino se hace más claro.

FASE 4 — EL RESULTADO

Cuando el sistema opera en estado regulado de forma habitual, los hábitos se sostienen solos. Las decisiones se alinean con los valores. Rendir deja de sentirse como sobrevivir.

REFLEXIÓN · ¿EN QUÉ FASE ESTÁS HOY?

Por qué los hábitos no se sostienen.

Desde la fisiología y el comportamiento.

01 · EJE HPA Y FUNCIÓN EJECUTIVA

El estado de alerta le pone guantes de boxeo al cerebro decisor

Cuando el sistema nervioso percibe amenaza — real o imaginada — activa el eje HPA, liberando cortisol. Con niveles crónicamente elevados, la corteza prefrontal — la parte del cerebro responsable de decidir, planificar y controlar impulsos — reduce su actividad. Es como intentar hacer una cirugía con guantes de boxeo: la intención está, pero la precisión desaparece.

En términos simples: bajo carga sostenida, el cerebro ejecutivo funciona literalmente con menos capacidad. Con exposición prolongada, puede producir cambios estructurales medibles en el tejido cerebral. (*Arnsten AFT, Nature Reviews Neuroscience, 2015*)

02 · NEUROPLASTICIDAD Y CONDICIONES DE APRENDIZAJE

Los hábitos necesitan terreno seguro para echar raíces

La neuroplasticidad es la capacidad del cerebro de crear nuevos caminos neuronales. Pero funciona como una semilla: necesita condiciones mínimas de seguridad para germinar. El hipocampo — la estructura responsable de consolidar lo que aprendes — es especialmente sensible al cortisol crónico. Bajo carga sostenida, literalmente se reduce en volumen.

Si el sistema está en alerta, el cerebro prioriza sobrevivir sobre aprender. Un nuevo hábito no es prioridad de supervivencia. Por eso nada se instala. (*McEwen BS, 2008 · Wood & Neal, 2007*)

03 · AGOTAMIENTO DE RECURSOS COGNITIVOS

Posponer no es flojera — es el sistema protegiéndose

El autocontrol funciona como la batería de un teléfono: es un recurso finito que se agota. Bajo carga sostenida, esas reservas se consumen antes de que empieces el día. Intentar cambiar hábitos desde ahí es como intentar correr una maratón con el tanque vacío — no es falta de carácter, es falta de combustible.

Evitar, postergar y abandonar no son defectos. Son el sistema nervioso protegiéndote de una carga que interpreta como excesiva. Sin cambiar el estado biológico, cualquier estrategia de cambio es temporal. (*Baumeister et al., JPSP, 1998*)

DATO CLAVE — HRV COMO INDICADOR

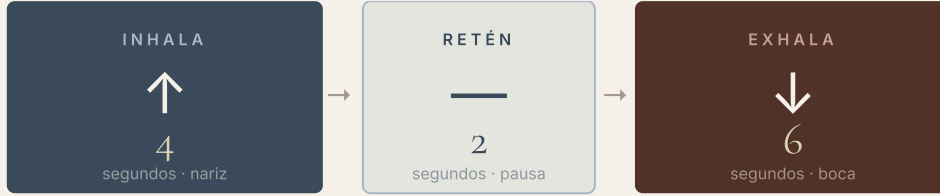
La variabilidad de la frecuencia cardíaca (HRV) es el indicador más confiable del estado del sistema nervioso autónomo. Un meta-análisis de 2012 que revisó datos de 397 estudios encontró que la HRV baja está directamente asociada con toma de decisiones deteriorada, mayor reactividad emocional y reducción de la función ejecutiva. (*Thayer JF et al., Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 2012*)

HAZ ESTO AHORA.

Protocolo de regulación · 90 segundos

Este ejercicio activa el nervio vago y genera una señal de seguridad directa al cerebro. No es relajación. Es intervención fisiológica.

ANTES DE EMPEZAR Pon una mano en el pecho y otra en el abdomen. Observa cuál se mueve primero al respirar.



REPITE 5 VECES · LA EXHALACIÓN MÁS LARGA ACTIVA EL NERVIOS VAGO

POR QUÉ FUNCIONA

La proporción 4-2-6 lleva tu respiración a 5-6 ciclos por minuto — la frecuencia de resonancia cardíaca donde la sincronización corazón-cerebro es máxima. Cuando la exhalación supera a la inhalación, el tono parasimpático sube y el cerebro recibe una señal de seguridad que no puede generar con voluntad: tiene que venir del cuerpo. Si sentiste un suspiro espontáneo o un bostezo — eso es el sistema nervioso respondiendo. (Zaccaro et al., 2018 · Lehrer & Gevirtz, 2014)

Este ejercicio es una demostración, no el protocolo completo. Lo que sientes en 90 segundos es el estado que entrenas a sostener.

¿Qué notaste en tu cuerpo durante el ejercicio?

¿En qué momento del día podrías usarlo?

Lo que acabas de sentir es regulación. No teoría — experiencia real en tu sistema nervioso. **Axis Reset enseña a sostener este estado.**

→ axisthemethod.com

El cambio no ocurre en la acción. Ocurre en el espacio entre el estímulo y la respuesta.



El espacio entre estímulo y respuesta es el territorio de la regulación. En ese espacio — medido en segundos — el sistema nervioso elige el modo. Entrenarlo conscientemente es la intervención más eficiente que existe sobre el comportamiento humano.

SIN REGULACIÓN	CON REGULACIÓN
El estímulo llega y el cuerpo dispara antes de que puedas pensar. La amígdala actúa en milisegundos. La corteza prefrontal llega tarde — fue una reacción automática, no una decisión.	La pausa — aunque sea 3 segundos — activa el nervio vago y le dice al sistema que no hay peligro. Eso abre la ventana donde el cerebro puede intervenir. La respuesta se elige, no se dispara.

90s
Tiempo para activar el freno vagal con respiración diafragmática

21d
Práctica mínima documentada para elevar HRV de base de forma sostenida

40+
Estudios clínicos que validan el biofeedback de HRV como intervención autónoma

Por qué las soluciones no se sostienen. Y qué sí funciona.

La mayoría de las soluciones a la saturación interna son intervenciones aisladas — una app de meditación, una rutina matutina, un programa de 21 días — aplicadas sobre un sistema nervioso que sigue en estado de alerta. No fallan porque sean malas. Fallan porque atacan la capa equivocada.

Es como regar una planta que tiene las raíces sin tierra. El agua no es el problema. El suelo sí.

EL DATO QUE LO CAMBIA TODO

La investigadora de hábitos Wendy Wood (USC) documentó que el 43% de los comportamientos humanos diarios son automáticos — no requieren decisión consciente. Lo que llamas disciplina, en realidad es automatización. La regulación del sistema nervioso no te da más fuerza de voluntad. Te da las **condiciones biológicas para que el comportamiento fluya solo**, como el agua que encuentra su cauce cuando el terreno está despejado. *(Wood W, Good Habits Bad Habits, 2019)*

Axis Method trabaja desde la base.

- 01 **Regulación del sistema nervioso**
Entrenar al SNA a operar desde la seguridad. Herramientas: respiración, exposición gradual al estrés, ritmos circadianos. Base: teoría polivagal (Porges, 2011).
- 02 **Estabilidad de energía**
Optimizar los ritmos biológicos que sostienen el rendimiento. Sueño, exposición a luz, timing de alimentación, HRV como métrica de seguimiento.
- 03 **Claridad interna**
Recuperar la función ejecutiva — tomar decisiones desde la lógica, no desde la urgencia o el miedo. Depende directamente del estado del sistema nervioso.
- 04 **Ritmo biológico**
Sincronizar la acción con los ciclos naturales del cuerpo. El comportamiento que respeta los ritmos del organismo requiere menos esfuerzo para sostenerse.

POR QUÉ EL ESFUERZO SOLO NO ALCANZA

La investigación de Baumeister demostró que el autocontrol es como la batería de un teléfono — finita y agotable. Intentar cambiar hábitos desde un sistema en alerta es como intentar hacer llamadas con 2% de batería: la intención está, la capacidad no. Cuando el sistema nervioso está regulado, los hábitos no se sienten como esfuerzo. Se sienten como lo natural. *(Baumeister et al., JPSP, 1998)*

¿Saturación real o sistema en alerta?

Son dos estados completamente distintos. Aprender a diferenciarlos es el primer acto de regulación.

SATURACIÓN REAL El cuerpo pidió descanso y lo obtuvo	SISTEMA EN ALERTA El cuerpo no sabe cómo salir del modo activado
Dormir bien repara. Te despiertas diferente.	Dormiste 7 horas y amaneciste igual de agotado.
La mente se aquieta cuando el cuerpo descansa.	La mente sigue activa aunque el cuerpo esté quieto.
La saturación tiene causa clara: esfuerzo real.	La carga aparece sin razón. "No hice nada y estoy sin recursos."
Puedes desconectarte. El trabajo espera.	Desconectarte se siente imposible o como perder el tiempo.
Las respuestas emocionales son proporcionales a lo que pasa.	Reacciones desproporcionadas. Un correo puede cambiar el día entero.

POR QUÉ SE SIENTEN TAN PARECIDOS

El sistema nervioso en estado de alerta crónica activa el eje HPA de forma continua, elevando cortisol basal incluso en reposo. El resultado: el cuerpo *se siente* saturado porque está consumiendo energía en mantener la defensa, no en recuperarse. El descanso existe, pero la recuperación no ocurre. (Vgontzas et al., 2001 · McEwen BS, 2008)

Porges (2011) lo describe así: un sistema nervioso que no detecta seguridad no puede activar los circuitos de restauración, aunque el entorno sea físicamente seguro. El problema no es cuánto descansas. Es si tu sistema sabe cómo hacerlo. (Porges SW, *The Polyvagal Theory*, 2011)

Axis Reset existe para cambiar exactamente esto.
5 días para darle a tu sistema nervioso una nueva línea base.

→ axisthemethod.com

LO QUE YA NO PUEDES IGNORAR

Lo que no se regula, no se sostiene.

No existe herramienta, rutina ni programa que funcione de forma sostenida sobre un sistema nervioso en alerta. La biología tiene condiciones. Y cuando se respetan, el cambio no requiere fuerza.

El cambio real empieza en el estado interno. En la señal que le das a tu cuerpo cada día. En el modo desde donde operas.

Lo que sentiste en estas páginas no es motivación.

Es reconocimiento.

CÓMO SE SIENTE ESTAR REGULADO

- La respiración se vuelve más lenta sin que lo intentes.
- La tensión en mandíbula y hombros se suelta sola.
- Puedes hacer una pausa antes de reaccionar.
- La presencia aparece sin esfuerzo — sin urgencia de fondo.
- Las decisiones se sienten más claras, menos pesadas.

Cuando empieces a notar esto, tu sistema está cambiando.

Un sistema nervioso en alerta no mejora solo. Aprende a operar desde ahí — y lo normaliza.

Primero te regulas.

Lo demás sigue solo.

EL SIGUIENTE PASO ES TUYO

Si algo en ti lo reconoció, este ecosistema fue creado para ti.

El Axis Reset es tu primera experiencia real del método en vivo. No es teoría. Es práctica guiada, con un sistema que trabaja desde la biología hacia afuera.

5 días. En vivo. Grupal. Con el mecanismo completo.

\$17 USD · Precio founding member · Primeras 20 personas · Precio regular \$47 USD

No buscamos perfección. Buscamos humanos más vivos. Más presentes. Más regulados. Que operen desde conciencia, no desde emergencia.

Si algo de lo que leíste resuena — no es coincidencia. Axis Reset es el siguiente paso natural.

INSCRÍBETE · AXIS RESET · \$17 USD FOUNDING

Las primeras 20 personas acceden al precio founding de **\$17 USD**. A partir de la cohorte 2, el precio regular es \$47 USD.

→ axisthemethod.com/#waitlist



HABLA CON LUCY AHORA

Lucy es la interfaz de diagnóstico de Axis — entrenada para reconocer tu patrón de estado interno y devolverte tu punto de partida con precisión y sin juicio. Ya está disponible en la web.

→ axisthemethod.com

Si esto resonó, compártelo. Alguien necesita leerlo hoy.

Axis Method · axisthemethod.com

Go deep. Return to yourself.

UN PRODUCTO DE

Mare
The house

Go deep. Return to yourself.

AXIS METHOD · LUCY · MARE JOURNAL · MARE RITUALS · MARE RETREATS

EL SIGUIENTE PASO

Esto fue el mapa. Lo siguiente es el terreno.

Axis Reset es donde el mapa se vuelve cuerpo:
5 días en vivo para regular y dirigir tu sistema,
no solo entenderlo.

20 lugares · Precio fundador \$17 · una sola vez
Empieza el 22 de junio

RESERVA TU LUGAR »



O escanea para reservar desde tu teléfono

REGÚLATE PRIMERO. LUEGO CREAS.

Go deep. Return to yourself. · MARE The House