

= MINDFULNESS =

CÓMO FUNCIONA Y POR QUÉ SÍ CAMBIA TU CUERPO

1 ATENCIÓN CONSCIENTE

Qué haces: llevas tu atención al momento presente, de forma intencional.

Qué rompe: el piloto automático.

2 CEREBRO EN CALMA

Qué dice la ciencia:

↓ Activación de la amígdala (estrés y reacción)

↑ Activación de la corteza prefrontal (decisión y control)

Resultado: menos reacción, más elección.



6 PRÁCTICAS BREVES, IMPACTO REAL

Lo importante:

- No necesitas horas
- No necesitas experiencia
- Minutos diarios son suficientes

La clave es constancia, no perfección.

3 REGULACIÓN HORMONAL

Qué ocurre en el cuerpo:

↓ Cortisol (estrés)

↑ Señales de seguridad interna

Impacta: antojos · impulsos · cansancio · sueño

5 HÁBITOS SOSTENIBLES

La evidencia muestra:

- Menor recaída · Mayor constancia · Mejor recuperación cuando fallas

No es fuerza de voluntad. Es estado interno.

4 MEJORES DECISIONES

Cuando el cuerpo se regula:

- Comes con más conciencia · Te mueves con intención · Reaccionas menos desde el impulso

El cambio nace desde adentro.



MENSAJE CENTRAL

Mindfulness no es solo relajarte: es entrenar tu atención para regular tu cuerpo, tus emociones y tus elecciones. **Pequeñas prácticas, grandes cambios.**



PREGUNTA DE INTEGRACIÓN

¿Cuál de estos seis puntos sentiste más evidente esta semana en tu cuerpo? Esta respuesta será clave para la siguiente etapa del reto.