

# Haga Ejercicio Esto llega a la Cabeza

## Guía de sesión y notas de revisión

### El ejercicio: se orienta a su mente

5 min... Bienvenida e Introducción

Presentación de PowerPoint: abreviada (10-15 minutos) o larga (30 minutos)

#### Resumen: El ejercicio: se orienta a su mente

Dios bendijo al hombre con el ejercicio como un antídoto contra muchas enfermedades mentales y físicas.

- La historia de Hulda Crooks demuestra que la edad no tiene que ser una barrera para tomar decisiones saludables.
- El movimiento crea cambios positivos poderosos en los estados físicos, mentales y del estado de ánimo.

Ejercicio diario:

- Mejora el procesamiento mental, el aprendizaje y la memoria
- Estimula el flujo sanguíneo, el crecimiento y la reparación de neuronas
- Mejora el enfoque y la capacidad de filtrar las distracciones
- Mejora la planificación, el juicio, la iniciativa y la creatividad
- "Cuanto más en forma se esté, más resistente se volverá su cerebro y mejor funcionará tanto cognitiva como psicológicamente. Si consigue mantener su cuerpo en forma, su mente seguirá la iniciativa del cuerpo". John Ratey, MD. Spark, p. 247.

#### 10 min... Intercambio de ideas 1: ¿Cuáles son sus reflexiones?

- El ejercicio mejora el nivel de azúcar en la sangre (glucemia) y la calidad del sueño. ¿Cómo afectan estas mejoras a la función mental?
- ¿Cuáles son algunos pasos prácticos para desarrollar un programa de ejercicios?

#### 5 min... Intercambio de ideas 2: ¿Cuál es su historia?

Si Ud. o alguien del grupo tiene una experiencia personal que se relacione con el tema de la sesión. Tome un momento para compartir dicha experiencia.

**5 min... Viaje a la libertad:** plantee algunos de los siguientes puntos de reflexión antes del siguiente período de discusión para alentar una discusión grupal positiva.

**Reflexionar:** el ejercicio no implica entrenar para un evento; sino para vivir. El ejercicio incrementa la energía y la resistencia que se necesita para superar los desafíos diarios.

**Recalcular:** la pregunta no es: "¿Voy a hacer ejercicio?", Sino, "¿Cuándo y dónde tendré tiempo hoy para hacer ejercicio?"

**Reenfocar:** las áreas del cerebro vinculadas con la creatividad y la planificación comparten espacio cerebral con las que gobiernan el movimiento. El ejercicio trae alegría y fuerza, no miseria y debilidad.

**Recordar:** trabaje con su proveedor de salud o entrenador y adopte un plan que funcione para usted. ¡Tenga un programa para cada época del año!

### 10 min... Intercambio de ideas sobre ejercicio 3: ¿Qué ha aprendido?

- ¿Qué oyó que le ha conmovido?
- ¿Qué aprendió que refuerza su resolución?

**Enlaces de diseño de estilo de vida:** vínculos de un estilo de vida que le ayude a desarrollar la fortaleza física, mental, emocional y espiritual.

**Reiniciar y reevaluar:** las decisiones diarias crean un mejor cerebro, cuerpo y hábitos.

**Cree un estilo de vida:** camina enérgicamente durante 10 minutos después de cada comida para controlar mejor el nivel de azúcar en la sangre. El ejercicio controla los antojos y el apetito.

**Cree un ambiente:** ¿qué piensa sobre el ejercicio diario? Use un podómetro o su **Diario Personal por un Mejor Estilo de Vida** para medir su progreso. Ponga a prueba su mejora.

**Cree conexiones:** únase a un gimnasio, tome clase de ejercicios o cree un grupo de caminata en el vecindario. Practique un deporte, practique ciclismo, invite a sus amigos.

### 10 min... Intercambio de ideas 4: ¿Qué va a hacer?

- ¿Cuál es su razón de esperanza este día?
- ¿En cuál de los consejos de **El ejercicio: se orienta a su mente** está reflexionando ahora?
- ¿Cuál será su primer paso?

### 5 min... Promesa de grupo, afirmación y oración para cerrar la sesión

**Oración y afirmación:** El poder divino y la práctica diaria cambian el cerebro

**Oración:** "¡Dios mío, gracias por tu poder y fortaleza, estoy preparado para alcanzar el éxito!"

**Promesa:** "Todo lo puedo en Cristo que me fortalece". Filipenses 4:13.

**Afirmación:** "¡Gracias Dios por mi viaje a la libertad y hacia una mejor salud física, mental y espiritual!"

- Anime a los participantes a revisar su folleto.
- Culmina la sesión con una oración.

**Folleto:** *Balanced Living Tract (Spanish): El Ejercicio: se orienta a su cabeza*