



**Universidad
de Santander**
Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación **UDES**
VIGILADA MINEDUCACIÓN

**Sistema de Gestión de Seguridad y
Salud en el Trabajo
Bienestar Universitario**

**SUBPROGRAMA ESTILOS DE
VIDA SALUDABLE
MENSAJES SALUDABLES**

Número
021/A/2017

PLAN SEMANAL DE EJERCICIOS PARA CAMBIAR CUERPO Y MENTE

El ejercicio físico es una excelente forma de mantener una mente sana, según el jefe del Centro de Estudios Mentales de Seattle, el Dr. John Medina, el esfuerzo y el acto de trabajar los músculos aumenta el flujo sanguíneo en todo el cuerpo, lo que conduce a un intercambio de oxígeno rápido y una creación de una serie de sustancias químicas que ayudan a centrarnos, resolver problemas y recordar cosas durante períodos más largos de tiempo.

DÍA 1: CAMINAR AL AIRE LIBRE



Es posible que te sorprendas al oír esto, pero caminar por el parque, el bosque, o cualquier otro entorno natural es mucho más beneficioso para el cuerpo que caminar por las calles de la ciudad. Un estudio realizado por la universidad de Michigan encontró que el tiempo que pasamos en un entorno natural mejora la concentración y la memoria mucho más que un entorno urbano.

 Universidad de Santander <small>Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación UDES</small> <small>VIGILADA MINEDUCACIÓN</small>	Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Universitario	
	SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES	Número 021/A/2017

Un entorno natural calma al cerebro y le permite abordar de manera más eficiente los procesos de tratamiento de la información y de la memoria. El aire es más limpio en el campo y estamos menos perturbados por las distracciones. Además el hecho mismo de dejar tu entorno habitual te animará a invertir más tiempo y esfuerzo en la duración de la caminata. Trata de evitar caminar con los auriculares y escuchar música. A pesar de que ayuda a pasar el tiempo, la música disminuye la capacidad del cerebro para concentrarse.

DÍA 2: YOGA



Actividades como el yoga, la meditación y el Tai Chi ayudan a mantener nuestro cuerpo flexible y estable. Sin embargo, un estudio realizado en 2005 mostró que también tienen una influencia positiva en la percepción sensorial del cerebro.

La profesora Kathryn Kerer dirigió el estudio con personas que meditaban todos los días. Esta docente encontró que la percepción sensorial de este grupo (tacto, precisión y reflejos) era anormalmente alto para su edad.



**Universidad
de Santander**
Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación **UDES**
VIGILADA MINEDUCACIÓN

**Sistema de Gestión de Seguridad y
Salud en el Trabajo
Bienestar Universitario**

**SUBPROGRAMA ESTILOS DE
VIDA SALUDABLE
MENSAJES SALUDABLES**

Número
021/A/2017

Los movimientos de los ejercicios de yoga y tai chi fortalecen los músculos de nuestro cuerpo y los nervios en el final de nuestras extremidades, así que es mucho más fácil mantener el equilibrio, incluso a medida que envejecemos.

DÍA 3: VELOCIDAD

Después de descansar un poco en el segundo día, es el momento de ponerse las zapatillas y salir a correr. ¿Por qué correr fortalece el cerebro? Mientras que el cuerpo está realizando una actividad como una carrera rápida durante varios minutos, el flujo de sangre acelerada fomenta el desarrollo de un área del cerebro llamada hipocampo. Esta parte está situada a ambos lados de los lóbulos temporales y tiene un papel importante en la creación de nuevos recuerdos.



DÍA 4: EJERCICIOS DE EQUILIBRIO

"Los movimientos complejos que requieren utilizar el cerebro de una manera consciente pueden ser muy buenos para los músculos de una manera especial y reforzar muchas partes del



**Universidad
de Santander**
Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación **UDES**
VIGILADA MINEDUCACIÓN

**Sistema de Gestión de Seguridad y
Salud en el Trabajo
Bienestar Universitario**

**SUBPROGRAMA ESTILOS DE
VIDA SALUDABLE
MENSAJES SALUDABLES**

Número
021/A/2017

cerebro", dice John Martin, un investigador del cerebro que trabaja en la Universidad de Columbia. La mayoría de las veces usamos estos ejercicios para incentivar a los niños y amigos, pero



en realidad puede ser una parte importante y muy significativa de nuestro programa de entrenamiento. Podrían ser ejercicios como estar de pie sobre una sola pierna, o hacer movimientos circulares en diferentes direcciones con las manos o piernas.

Sólo se necesita 30 minutos para realizar estos ejercicios y puedes hacerlos cómodamente en tu sala de estar.

DÍA 5: COGE UNA PELOTA DE TENIS Y SAL A CAMINAR.

¿Cómo una pelota de tenis puede ayudarte a fortalecer la mente? Debido a la coordinación. Los cálculos y la precisión que el cerebro necesita para funcionar cuando estás pasando una pelota de mano en mano o la lanzas en el aire y la capturas son mucho más complejos de lo que pensamos. Si se combinan estas acciones al caminar no sólo vas a poner las cosas más difíciles a tu cerebro sino que también vas a ayudar a pasar el tiempo más rápido. Incluso si estás en casa viendo la televisión también

 Universidad de Santander <small>Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación UDES</small> <small>VIGILADA MINEEDUCACIÓN</small>	Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Universitario	
	SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES	Número 021/A/2017

puedes obtener los beneficios de esta actividad, como la mejora en la concentración y destreza.

DÍA 6: REPITE EL DÍA 3, PERO CON COMPAÑÍA.



Además de la actividad física, la interacción social mejora los procesos cerebrales, contribuye a la preservación de la memoria e incluso ayuda a prevenir la aparición del Alzheimer.

Añadiendo más personas a la rutina de entrenamiento aumentarás tu compromiso con el programa y tu motivación se verá en aumento. Si no has encontrado una pareja para las actividades que combinan un poco de caminar o correr, prueba actividades como la bicicleta o la natación donde no necesitas una pareja.



**Universidad
de Santander**

Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación **UDES**
VIGILADA MINEDUCACIÓN

**Sistema de Gestión de Seguridad y
Salud en el Trabajo
Bienestar Universitario**

**SUBPROGRAMA ESTILOS DE
VIDA SALUDABLE
MENSAJES SALUDABLES**

Número
021/A/2017

DÍA 7: REPITE EL DÍA 4, PERO CON UNA VENDA EN LOS OJOS.

Sin la vista tu cerebro tendrá que trabajar mucho más duro para mantener su equilibrio y realizar los ejercicios que requieren una atención y concentración. A medida que pasa el tiempo, nuestro cerebro pierde su flexibilidad, y la variedad de los esfuerzos realizados para llevar a cabo ejercicios de equilibrio (o cualquier otra actividad) sin el uso de nuestros ojos, ayuda a retener esta importante habilidad.



Por supuesto, debes tener mucho cuidado al hacer esto, así que haz ejercicios que no requieran estar de pie, pero que se puedan hacer mientras estás sentado o acostado.

 <p>Universidad de Santander Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación UDES VIGILADA MINEEDUCACIÓN</p>	<p>Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Universitario</p>	
	<p>SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES</p>	<p>Número 021/A/2017</p>

WEB GRAFIA

Plan semanal de ejercicios para cambiar cuerpo y mente. [En línea].]. [Fecha de consulta: Mayo18 de 2017]. Disponible desde: <http://www.todo-mail.com/content.aspx?emailid=7257>

IMÁGENES TOMADAS DE:

<http://www.correr.es/>

<https://www.04563.com.ua/news/1601553>

http://www.agustinosrecoletos.org/noticia.php?id_noticia=12854&id_seccion=8&idioma=1
Tre