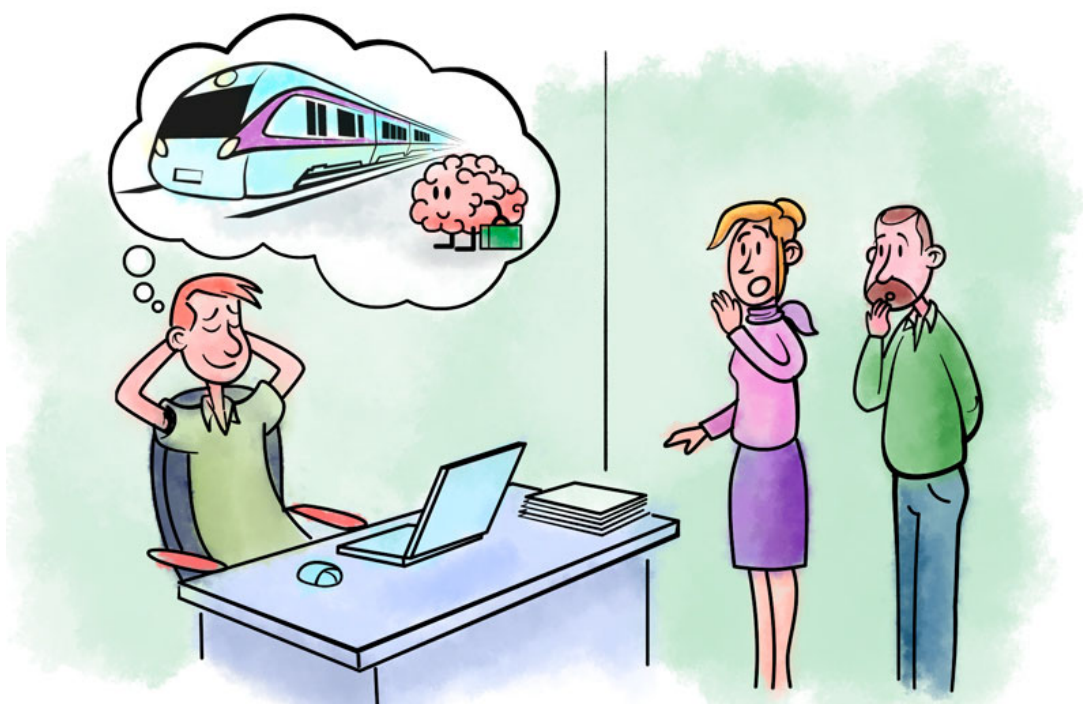




¿CREES QUE HAY UNA EDAD CONCRETA PARA EJERCITAR CUERPO Y MENTE, Y QUE PASADA ÉSTA YA NO HAY NADA QUE PODAMOS HACER?

El movimiento, por definición, es acción y efecto de mover. Dicho en otras palabras, el movimiento supone:

- Motivación para la acción (realizar un cambio de emplazamiento o de estado)
- El efecto que dicho cambio produce (en nosotros o en los objetos)



LE GUSTA VIAJAR CON SU MENTE PARA EJERCITARLA

EL EXPERTO

En esta última entrega, **queremos hablar de movimiento**, pero no sólo de movimiento físico, que consideramos siempre algo beneficioso. Actualmente hay evidencias científicas que sostienen que hacer ejercicio tiene efectos beneficiosos para el cerebro. Por movimiento, vamos también a referirnos a aquellas cosas que hacemos a nivel personal para **no quedarnos estancados**, para mejorar nuestras habilidades, o simplemente porque **somos curiosos**.

A lo largo de este último año hemos estado proponiéndote distintos tipos de acciones, de modo que al final del año, o sea hoy, pudieses haber experimentado diferentes movimientos, diferentes "pasos de baile", cuyo objetivo era proporcionarte **distintas vías de crecimiento personal**. Han sido propuestas **sencillas** de realizar y **poderosas** en sus consecuencias.

Por cierto, ¿te ha sucedido que en algún reto que te has propuesto, quizá comenzaste a trabajar en algún tema y luego lo dejaste? Si es así, ¿te has planteado por qué? **¿a qué se deben nuestros abandonos?** ¿por qué no acabamos algunas cosas que nos proponemos, a pesar de ser conscientes de los beneficios que nos traerá?

La respuesta son dos palabras: **motivación y esfuerzo**.

Veamos primero lo referente a la **motivación**. La falta de motivación personal suele ser la causa de los abandonos en el proceso de mejora personal. La motivación es algo que va creciendo en nosotros conforme conseguimos avances. Si no le damos tiempo, si queremos ver los beneficios de manera casi inmediata, estamos cometiendo un error de perspectiva, pues **lo habitual es que los beneficios personales lleguen al principio en cuantagotas**, para convertirse luego en un manantial.

Le llega el turno ahora al **esfuerzo**. Como seguramente sabes, no hay movimiento, cambio o mejora, que no requiera esfuerzo. Necesitamos del esfuerzo para mantenernos en aquella actividad que hayamos decidido emprender. Necesitamos del esfuerzo para resistir las ganas de dejarlo cuando no vemos los beneficios que esperamos. Lo dicho, sin algo de **esfuerzo y compromiso por tu parte**, es bastante probable que nos quedemos en el intento.

Pongamos un ejemplo: has decidido ser más proactivo en tu vida social, y tal y como te propusimos, has buscado proactivamente una actividad que favorecerá, por ejemplo, tu vida social. Te has apuntado a un club de montaña. La naturaleza, los paisajes y una buena compañía te motivan. En la primera salida pasaste frío y llovió tanto, que estuviste todo el rato con el ceño fruncido y apenas te relacionaste con nadie. Al llegar a casa, no eres capaz de ver de qué te ha servido, en qué te ha beneficiado. Decides que en casa al fin y al cabo no se está tan mal, caliente y con tus cosas.

En ese caso concreto, ¿dirías que te has esforzado?

Pero, ¡cuidado!, **esfuerzo no significa necesariamente sacrificio**. Esforzarse no es sacrificarse o sacrificar cosas, no. Nosotros, en todo momento, **hemos querido sumar (mejorar), no restar (sacrificio)**.

La clave en los retos que te hemos propuesto, y que seguro puedes volver a proponerte, es sentirte a gusto haciéndolos. Si te sientes a gusto con algún pequeño cambio que te hemos propuesto, mantenlo, y sigue en ello sin pensar que hay que subir constantemente un escalón tras otro. Simplemente **disfruta de lo mucho o poco que estás consiguiendo**.

¿Te imaginas mantener durante el siguiente año todos los pequeños cambios que te hemos propuesto hasta ahora? Eso sí que sería movimiento.



Francisco Javier Castilla
Psicólogo especialista
en desarrollo personal

EN QUÉ TE BENEFICIA HACER EJERCICIO FÍSICO

Los beneficios del ejercicio físico afectan a prácticamente todos los sistemas del organismo, y son adecuados tanto para prevenir como para tratar una serie de patologías, como enfermedades cardiovasculares, diabetes y demás.

Los beneficios de mantener la mente y la voluntad en movimiento, son igualmente evidentes:

- ✓ Tu ánimo se ve afectado positivamente, previenes los estados depresivos.
- ✓ Si la actividad que realizas es en grupo, previenes el aislamiento y la sensación de soledad.
- ✓ Manteniendo tu voluntad de movimiento firme, tu autoestima se mantiene firme y sana.
- ✓ Aquellos que te rodean disfrutan de ti, pues emanar voluntad de mejora y cambio.
- ✓ Si la edad no depende de los años sino de las ganas de vivir y de hacer cosas que te satisfagan, la juventud de espíritu será tu bandera.



AUTOANALÍZATE

Vamos a poner a prueba tu motivación al movimiento y tu capacidad de esfuerzo en los retos que te hemos planteado este año.

1. Si veía que había que hacer muchas cosas, directamente abandonaba.

- Casi nunca (1 punto)
- A veces (2 puntos)
- A menudo (3 puntos)

2. De las cosas que proponían, hacía las que me suponían menos esfuerzo.

- Casi nunca (1 punto)
- A veces (2 puntos)
- A menudo (3 puntos)

3. Si me proponían cosas que nunca había hecho, me lanzaba a ello.

- Casi nunca (1 punto)
- A veces (2 puntos)
- A menudo (3 puntos)

4. En casa, no pierdo la oportunidad para apoyarles y motivarles a mejorar (respetando deseos y voluntades de los otros).

- Casi nunca (1 punto)
- A veces (2 puntos)
- A menudo (3 puntos)

5. Cada semana hacía balance personal de mis logros.

- Casi nunca (1 punto)
- A veces (2 puntos)
- A menudo (3 puntos)

SUMA LOS PUNTOS DE TUS RESPUESTAS



De 0 a 5 puntos

De 6 a 10 puntos

De 11 a 15 puntos

Necesitas plantearte tus hábitos, en lo que a realizar cosas nuevas se refiere. Cuidado con el sedentarismo mental. Evítalo dedicando un pequeño espacio del día a reflexionar sobre qué podrías hacer para evitarlo.

Eres consciente de la necesidad de mantenerte activo/a mentalmente, pero no basta con pensarlo. Necesitas un pequeño empuje para llegar a la acción. Cuando dudes si hacerlo o no, piensa en los beneficios.

Te preocupa tu salud psíquica y física, y tomas las medidas necesarias para poner todo de tu parte. Aunque sean pequeñas cosas las que haces, mantienes el hábito y la constancia. Enhorabuena.

PLAN DE ACCIÓN

Aplica las siguientes acciones concretas y verás el bienestar que provoca hacer ejercicio. Para que realmente funcionen, las hemos organizado en un periodo de un mes. Así podrás practicarlas y afianzarlas. Además, están ordenadas según su complejidad e implicación, de menor a mayor. Registra los beneficios obtenidos tras realizar cada una de ellas y **comprueba tu evolución**.

PASO 1

Del 12 al 19 de diciembre

PASO 2

Del 20 al 27 de diciembre

PASO 3

Del 28 de diciembre al 4 de enero 2019

PASO 4

Del 5 al 12 de enero 2019

DICIEMBRE						
		12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						
ENERO 2019						
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	

Si reflejas por escrito los beneficios de cada acción, obtendrás un "diario" que te ayudará a ser consciente de cómo tus acciones van en tu propio beneficio y en el de los que te rodean.

DESCARGAR CUADERNO DE BITÁCORA



¿QUÉ DICE LA RED?

[Desarrollo personal y motivación - cómo superarnos](#)

[Cómo mantener un hábito](#)

[Las ventajas de un cerebro activo](#)

[Motivación personal y cómo combatir la pereza](#)

Pulsa en **¡PARTICIPA!**, responde a las preguntas de cada Reto y conseguirás:

Recibir, cada mes, una palabra de las doce que componen la **Frase oculta**, cuyo descubrimiento te permitirá optar a un regalo muy especial, y

Entrar en el sorteo trimestral de una **Experiencia para dos personas**

¡PARTICIPA!



[Bases de participación](#) | [Contacto](#)