

## SEMANA 8

# Calma tus pensamientos

*Conexión mente-cuerpo - Regulando tu sistema nervioso*

Serie: Una Mente en Paz • Temporada 2: Transformación • Fresh Hope Español • Junio 2026

## INTRODUCCIÓN

La Temporada 2 cierra con una verdad crucial: no somos solo espíritus. Dios nos creó como seres integrados—cuerpo, mente y espíritu trabajan juntos. Cuando calmamos nuestro cuerpo, calmamos nuestra mente. Esta semana aprendemos técnicas prácticas para regular nuestro sistema nervioso.

## ■ ESCRITURA

*"¿Acaso no saben que su cuerpo es templo del Espíritu Santo, quien está en ustedes?" "He calmado y aquietado mi alma, como un niño destetado en los brazos de su madre."*

**(1 Corintios 6:19; Salmo 131:2, NVI)**

## ■ PUNTOS PRINCIPALES

### 1. La conexión mente-cuerpo es real y diseñada por Dios

Eres un ser integrado. Cuando tu cuerpo está tenso, tus pensamientos se vuelven ansiosos. Cuando tu cuerpo está calmado, tu mente puede descansar.

### 2. Los tres estados de tu sistema nervioso

Calma (parasimpático): Descanso. Movilizado (simpático): Pelear o huir. Apagado (vagal dorsal): Congelamiento. Podemos aprender a movernos de regreso a la calma.

### 3. Prácticas somáticas: respiración, movimiento, postura

Respiración profunda calma fisiológicamente. Movimiento libera tensión. Postura señala seguridad a tu cerebro. Estas son herramientas biológicas que Dios nos dio.

### 4. Sueño, nutrición, ejercicio impactan la salud mental

Privación de sueño alimenta ansiedad. Mala nutrición afecta el ánimo. Vida sedentaria aumenta luchas. Cuidar tu cuerpo ES cuidar tu mente.

## ■■ PREGUNTAS PARA REFLEXIÓN

1. ¿Cómo se siente tu cuerpo cuando estás ansioso/a?

---

---

2. ¿Has notado cómo cambiar tu postura o respiración cambió tu ánimo?

---

---

3. ¿Qué tan bien estás cuidando tu cuerpo? (Sueño, nutrición, ejercicio)

---

---

4. ¿Qué práctica física podrías comprometerte a hacer esta semana?

---

---

## ■ REFLEXIÓN

*Dios te creó como una persona completa. Tu cuerpo importa. Cuando cuidas tu cuerpo, honras a Dios y apoyas tu salud mental. Integración, no separación.*

## ■ PRÁCTICA DE LA SEMANA

- Practica respiración 4-7-8 dos veces al día (inhalar 4 seg, retener 7, exhalar 8)
- Toma una caminata de 15 minutos observando la creación de Dios
- Evalúa tus hábitos de sueño y haz 1 mejora
- Nota cómo tu postura afecta tu estado mental durante el día

## ■ ORACIÓN

*"Señor, gracias por crearme como un ser integrado—cuerpo, mente y espíritu. Enséñame a cuidar mi cuerpo como Tu templo. Calma mi sistema nervioso. Dame descanso. Amén."*



**Fresh Hope Español**

Donde la fe y la salud mental se encuentran