

15. DESCANSO

El estudio es equiparable a una carrera de fondo, no se trata de rendir a tope unos pocos días sino de ser capaz de **mantener un buen ritmo de trabajo durante mucho tiempo**. Se parece más a un maratón que a una prueba de velocidad.

Esto exige **mantenerse en perfecto estado de salud**, aspecto en el que juega un papel fundamental el descanso.

El estudiante debe planificar su actividad de modo que tenga tiempo para estudiar, pero también para **descansar y disfrutar**.

Es fundamental saber **desconectar del trabajo**, tener otros alicientes.

El día tiene muchas horas y se pueden hacer muchas cosas, es sólo cuestión de **organización**. Uno se podría sorprender de lo que puede llegar a cundir un día si se sabe aprovechar, si se evitan las pérdidas absurdas de tiempo.

Considerando que en la mayoría de los cursos (colegio, universidad, salvo en determinadas carreras como ingeniería, arquitectura, medicina, etc.), puede ser más que suficiente dedicar al día una media de 2 / 3 horas al estudio, aún quedan muchas otras horas en el día para realizar otras actividades.

Durante el tiempo de estudio (esas 2 o 3 horas al día) hay que establecer **descansos regulares** para despejarse y tomar nuevas fuerzas para el siguiente "asalto".

Cada hora se puede establecer un breve **descanso de 5 minutos**.

Hay estudiantes que no realizan estas breves paradas pensando que así aprovechan más el tiempo pero les ocurre justo al contrario, sin darse cuenta van acumulando cansancio disminuyendo notablemente su nivel de rendimiento.

Estas breves pausas hay que aprovecharlas para salir del cuarto y estirar un poco las piernas. Se puede realizar alguna actividad relajante (andar por la casa, asomarse a la ventana, charlar con algún hermano o compañero, regar las plantas, etc.), algo que exija poco esfuerzo mental. Hay que evitar realizar alguna actividad que a uno le guste especialmente (por ejemplo, ver parte del partido de fútbol que retransmiten por la tele) ya que costaría mucho volver nuevamente al trabajo.

El estudiante debe ser muy **riguroso en el cumplimiento del tiempo de descanso** no prolongándolo ni un minuto más de lo establecido.

Si durante la sesión de trabajo uno se nota muy cansado, ve que rinde poco, **es preferible parar**, aunque no se hayan completado las horas diarias de estudio. Si más tarde se siente más fresco podrá continuar con su trabajo, y si no deberá recuperar otro día las horas perdidas. Lo que no debe hacer es forzar la mente.

Cuando uno se encuentra muy cansado no se rinde por lo que seguir con el estudio supone simplemente perder el tiempo (la mente apenas asimila).

El estudiante debe **respetar las horas de sueño**.

Las horas de sueño (mínimo 7, preferiblemente 8) son "**sagradas**". No se pueden sacrificar pensando que uno resiste bien y así puede estudiar más ya que a la larga termina pasando factura.

De forma imperceptible el alumno va acumulando cansancio y el rendimiento intelectual se reduce considerablemente.

Mientras no sea época de exámenes los **fines de semana** se podrán dedicar prioritariamente a **descansar** y a otras actividades de **ocio**.

Sin embargo, ya **próximos los exámenes** el estudiante debe tener la fortaleza suficiente para renunciar a estas actividades más placenteras y **concentrarse plenamente en los estudios**.

Son pocos fines de semana al cabo del año, por lo que se trata de un sacrificio asumible. Ya llegarán nuevamente sábados y domingos para disfrutar.

Durante el curso es bueno realizar actividades complementarias (deporte, idiomas, música, o cualquier otra) y no estar centrado exclusivamente en los estudios.

Esto permite desconectar y tener otros alicientes, lo que ayuda a tener la mente más "fresca" para cuando toque trabajar.

Estas actividades han de tener la consideración de **complementarias**, por lo que habrá que dedicarse a ellas con cierto nivel de relajación, evitando que se conviertan en una obligación más del estudiante.

Estas actividades se pueden realizar tanto los fines de semana como entre semana siempre y cuando no sean incompatibles con el cumplimiento del plan de estudio. Es sólo cuestión de **organización**. Por último, señalar que es bueno que el estudiante conozca algún **ejercicio de relajación** que le puedan ayudar a rebajar la tensión, especialmente en épocas de examen.

Ejercicios de respiración

Se pueden realizar por la noche, antes de acostarse, de pie, con los músculos relajados. Hay que cerrar los ojos, intentar dejar la mente en blanco, y realizar movimientos de inspiración y de expiración muy lentos, manteniendo unos segundos el aire en los pulmones. Este ejercicio dura unos 5 minutos.

Ejercicios de relajación

Se tumba uno en la cama o sobre una alfombra y cierra los ojos, realizando inspiraciones profundas y soltando el aire lentamente, intentando dejar la mente en blanco. Se trata de ir tensionando y relajando todos los músculos del cuerpo, uno a uno, empezando por los pies. Estirará al máximo las puntas de los pies, como si se fuera a poner de puntilla, manteniendo esta posición unos 10 segundos, luego las relajará dejándola en su posición normal. A continuación intentará apuntar con las puntas de los pies hacia arriba, tensionando al máximo, manteniendo esta posición otros 10 segundos, luego nuevamente los dejará en su posición normal. A continuación pasará a las rodillas, doblando las piernas, juntando las pantorrillas con los muslos, haciendo presión (otros 10 segundos), luego posición normal.

Luego trabajará con toda la pierna, estirándola al máximo, aguantando 10 segundos, y luego posición normal. Así irá ascendiendo por el cuerpo, tensando y relajando los diferentes músculos (vientre, pecho, espaldas, brazo, mano, nuca, boca, ojos, etc.).