

DESCANSOS EFECTIVOS

Los descansos entre sesiones de estudio son esenciales para **mantener la productividad**, ya que ayudan a recargar energía mental, reducir el agotamiento y volver a enfocarse con mayor claridad.

Recomendaciones para hacer tus descansos más efectivos:

1 Ejercicio de respiración profunda

Beneficio: reduce el estrés, mejora la concentración y oxigena el cerebro, lo que ayuda a sentirse revitalizado.

a. Respiración diafragmática:

- Siéntate en una silla con la espalda recta o acuéstate boca arriba.
- Coloca una mano en el abdomen y la otra en el pecho.
- Inhala lentamente por la nariz, asegurándote de que el abdomen se eleve más que el pecho.
- Exhala por la boca, vaciando los pulmones por completo.
- Repite este ejercicio durante 3 a 5 minutos.

3 Ejercicios de movilidad articular

Beneficios: mejora la movilidad articular, reduce la rigidez y mejora la postura para estudiar con mayor comodidad.

a. Rotaciones de muñecas y tobillos:

- Siéntate o párate erguido.
- Extiende los brazos hacia los lados y realiza rotaciones con las muñecas en ambas direcciones (10 repeticiones en cada dirección).
- Para los tobillos, siéntate y levanta una pierna a la vez, haciendo círculos con el pie en ambas direcciones.

b. Rotación de caderas:

- Ponte de pie con los pies separados al ancho de las caderas.
- Coloca las manos en las caderas y haz círculos amplios con la pelvis, primero en una dirección y luego en la otra (10 repeticiones por lado).

2 Ejercicios de estiramiento

Beneficios: alivia la tensión muscular acumulada por mantener la misma postura durante mucho tiempo.

a. Estiramiento de cuello:

- Siéntate o ponte de pie con la espalda recta.
- Inclina suavemente la cabeza hacia el hombro derecho, manteniendo la posición por 20-30 segundos.
- Repite hacia el otro lado.

b. Estiramiento de espalda:

- Siéntate en el borde de una silla, con los pies firmes en el suelo.
- Inclínate hacia adelante desde las caderas, intentando tocar el suelo con las manos, y mantén la posición por 20-30 segundos.

c. Rotaciones de hombros:

- Haz rotaciones circulares hacia adelante y luego hacia atrás durante 10 segundos en cada dirección.

4 Caminata Corta

Beneficios: mejora la circulación, despeja la mente y promueve la producción de endorfinas, ayudando a elevar el estado de ánimo y la energía.

- Levántate y camina por 5 a 10 minutos. Puede ser dentro de casa, en un pasillo o al aire libre.
- Si es posible, trata de caminar a un ritmo moderado, lo suficiente como para aumentar ligeramente la frecuencia cardíaca.

5 Ejercicios de mindfulness

Beneficios: ayuda a reducir la ansiedad, promover la calma y renovar la capacidad de concentración.

a. Escaneo corporal

- Siéntate en una posición cómoda o acuéstate en un lugar tranquilo.
- Cierra los ojos y empieza a concentrarte en tu respiración.
- Comienza un "escaneo" mental de tu cuerpo, desde la cabeza hasta los pies, prestando atención a cualquier tensión o incomodidad en cada parte del cuerpo.
- A medida que notes alguna tensión, concéntrate en relajarla con cada exhalación.
- Haz este ejercicio por 5 minutos.

b. Atención plena a través de los sentidos

- Vista:** mira a tu alrededor y encuentra 5 cosas que puedas ver. Pueden ser objetos grandes o pequeños, pero tómate un momento para observar sus colores, formas y texturas.
- Tacto:** toca 4 cosas a tu alrededor. Siente la textura, la temperatura, el peso o cualquier otra característica sensorial. Por ejemplo, puedes tocar la superficie de una mesa, tu ropa o algún objeto cercano.
- Oído:** escucha con atención y reconoce 3 sonidos a tu alrededor. Pueden ser sonidos lejanos o cercanos, fuertes o suaves. Por ejemplo, el murmullo de la gente, el viento, o el ruido de una máquina.
- Olfato:** presta atención a los olores a tu alrededor. Encuentra 2 cosas que puedas oler. Puede ser el olor de una planta, de tu comida, o incluso el aroma del aire.
- Gusto:** concéntrate en 1 cosa que puedas saborear. Si tienes algo de comida o bebida, pon tu atención en el sabor que tienen y en que parte de tu boca se siente con mayor intensidad.

6 Ejercicios para descansar los ojos

Beneficios: reduce la fatiga visual, relaja los músculos oculares y previene el cansancio ocular provocado por el uso prolongado de pantallas. Ayuda a mejorar la comodidad durante las sesiones de estudio prolongadas.

a. Regla 20-20-20:

- Cada 20 minutos de estudio o trabajo frente a la pantalla, toma un descanso de 20 segundos.
- Durante esos 20 segundos, mira un objeto que esté a unos 20 pies (6 metros) de distancia.
- Parpadea con frecuencia durante el ejercicio para mantener los ojos hidratados.

b. Palming:

- Siéntate cómodamente y frota las palmas de tus manos para generar calor.
- Coloca las palmas suavemente sobre tus ojos cerrados, sin presionarlos, y relájate.
- Mantén las manos sobre los ojos durante 30 segundos a 1 minuto mientras respiras profundamente.

Encuentra este material y mucho más en:
www.uandes.cl/CAP

