

UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN

ENRIQUE GUZMÁN Y VALLE

Alma Máter del magisterio nacional

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES



Poner en práctica el descanso y 5 beneficios de ello

INTEGRANTE:

Andrea Teofila, Casachagua Tuesta

SECCIÓN / PROMOCIÓN:

S4 / 2020

DOCENTE:

Omar Jesús, Salazar Enciso

LIMA – PERÚ

2020

Hay diversas formas de poner en práctica el descanso. Nosotros podemos ponerlo en práctica de las siguientes formas:

- ✓ Primero, administrando bien nuestro sueño. Esto en sí es algo propio, pues si bien se recomienda dormir una cierta cantidad de horas, uno mismo sabe cuántas horas son necesarias para que se sienta bien. Cada uno de nosotros nos conocemos muy bien y es por eso que cada uno de nosotros sabe cuanto tiempo son precisos para poder descansar. Sin embargo, con esto no se quiere decir que uno tiene que dormir todo el día, ya que durante el día cuando se está libre se puede dar una pequeña siesta para poder recuperarnos.
- ✓ Segundo, también para ponerlo en práctica es necesario establecer una rutina. Sabemos que todos los días no son iguales y nuestras actividades pueden variar con respecto a otro día, como por ejemplo un día estudiamos hasta temprano y otros hasta la tarde. Sin embargo, nosotros debemos saber cuando es momento de acostarse pues, como ya mencioné anteriormente, solo nosotros sabemos cuántas horas necesitamos dormir.
- ✓ Tercero, debemos saber nuestros ciclos de productividad. Debemos tener en cuenta en que momentos del día tenemos un alto desempeño, a veces, nosotros por tercos siempre tenemos la idea de ir en contra de esto, querer hacer las cosas en un momento del día en el que no estamos acostumbrados y esto nos agota muchísimo. Tenemos que saber nuestros ciclos de productividad pues así nosotros sabemos en que momentos del día también podemos descansar y recuperar nuestras energías.
- ✓ Por último, para poder poner en práctica el descanso debemos tener un espacio que nos ayude a relajarnos. Tener un cuarto ordenado, la elección de un buen colchón, etc. son cosas que, aunque no se crean, influyen mucho en el descanso, en el sueño, es por eso que debemos también poner en práctica este punto para poder descansar muy bien.

Entre los beneficios de poner en práctica estos puntos para nuestro descanso, podemos mencionar lo siguiente:

- ✓ Incrementa nuestra creatividad. Esto se da pues nuestro cerebro está descansado y la producción de hormonas está equilibrada, por lo cual nuestra imaginación es muchísima y somos más creativos.
- ✓ Mejora nuestra memoria. Descansar fortalece también nuestras conexiones neuronales pues al descansar nuestra memoria de corto plazo se transforma a una memoria de largo plazo.
- ✓ Aumenta nuestra resistencia física.
- ✓ Combate la depresión.
- ✓ Mejora el sistema inmunológico