### Tómate un descanso

Si llevas tiempo trabajando en el mismo problema, tomarte un descanso es una de las mejores tácticas que puedes probar. Cuando trabajamos en la misma tarea durante largos periodos de tiempo, nuestro cerebro empieza a centrarse en una única solución. Perdemos de vista las suposiciones que hemos hecho, y hacer una pausa nos ayuda a tener una nueva perspectiva del problema. No hace falta que sea una pausa larga, sólo algo que te saque de tu mentalidad actual. Si llevas mucho tiempo sentado, haz algo físico: da un breve paseo, sal un rato al exterior, o tal vez bebe un vaso de agua o come un tentempié ligero.

Si te sientes frustrado, quizá merezca la pena dejar el trabajo a un lado por hoy. Una buena noche de sueño casi siempre hace que un problema sea más abordable.

[anterior](b03_3.html)[Subtema 4 de 13: (Ver todo)](b03.html)[siguiente](b03_5.html)