

¿Por qué consideras que se dieron estos resultados con Guillermo?

Blank lines for handwritten notes.

Blank lines for handwritten notes.

Blank lines for handwritten notes.

Blank lines for handwritten notes.

Blank lines for handwritten notes.

Blank lines for handwritten notes.

Blank lines for handwritten notes.

Lectura 24. La preparación para el estudio

La salud física y mental del estudiante depende en gran medida de la salud física y mental del estudiante en la medida de la preparación del tiempo que debe dedicar.

La salud física y mental del estudiante depende en gran medida de la salud física y mental del estudiante en la medida de la preparación del tiempo que debe dedicar.

- * La alimentación.
- * El sueño.
- * Los hábitos de vida.

La alimentación es un factor importante en la salud física y mental del estudiante en la medida de la preparación del tiempo que debe dedicar.

6a. SESIÓN

B. SALUD FÍSICA, PSICOLÓGICA Y VIDA SOCIAL EN RELACIÓN CON EL ESTUDIO

La preparación para el estudio depende en gran medida de la salud física y mental del estudiante en la medida de la preparación del tiempo que debe dedicar.

No es cierto que para mantener un alto nivel de rendimiento en el estudio se deba tener una alimentación rica en carbohidratos y grasas, ya que esto puede afectar la salud física y mental del estudiante en la medida de la preparación del tiempo que debe dedicar.

- Leche, queso y yogurt.
- Pescado, carne de res, pollo, pavo y cerdo.
- Vegetales y frutas.
- Cereales integrales.
- Chocolate y frutos secos.

- El exceso de azúcar y grasas puede afectar la salud física y mental del estudiante en la medida de la preparación del tiempo que debe dedicar.
- El exceso de cafeína puede afectar la salud física y mental del estudiante en la medida de la preparación del tiempo que debe dedicar.

1. Salud física

Lectura 24: La preparación para el estudio

W.J. Mayo *

La preparación efectiva para el estudio dependen en primer término de la salud física y mental del estudiante y en segundo, de la organización del tiempo que éste haga.

La salud física y mental del estudiante

Dando por asentado que el estudiante no padezca enfermedad física o mental alguna, en cuyo caso la atención del especialista es imprescindible, el buen estado físico y mental del estudiante depende en buena medida de:

- * La alimentación,
- * El sueño,
- * Sus normas de vida.

La alimentación y el sueño son actividades biológicas. Recomendar que es conveniente comer y dormir parece una perogrullada, a lo que nos estamos refiriendo es a lo provechoso que resulta seguir un régimen alimentario adecuado y dormir lo que necesitamos.

La alimentación

Una alimentación adecuada es aquella que proporciona al estudiante la energía suficiente para desarrollar su actividad física e intelectual cotidiana sin menoscabo de su salud.

Es imposible generalizar acerca de la cantidad de calorías que debe ingerir una persona sin tener en cuenta factores como la edad, el sexo, la estatura, la constitución física, y los hábitos de vida; las exigencias de los jóvenes sanos pueden estar entre las 2000 y 3500 calorías diarias. Pero lo que sí está recomendado es que ese total calórico esté dado por el consumo de un 70% de carbohidratos, 25% de proteína y un 15% de grasas. También es importante beber, aproximadamente, dos litros de agua cada día.

No es cierto que para mantener su actividad intelectual el estudiante deba tener una sobrealimentación pero, en cambio, sí es recomendable que, sin alterar las normas generales a las que se han hecho referencia, ingiera en mayor proporción aquellos alimentos que aporten al organismo vitaminas como A, B1, B2, B6, B12, C y D, y minerales como el calcio, el fósforo, el magnesio y el hierro. Partiendo de este criterio se recomienda el consumo de:

- Leche, queso y huevos
- Pescado tanto de carne blanca como la merluza y el mero, como los llamados "azules": el bonito, las sardinas, etc.
- Vegetales y frutas
- Cereales integrales
- Chocolate y frutos oleaginosos como la almendra y el cacahuete o maní.

Igualmente se sugiere evitar:

- El exceso de féculas y azúcares porque aportan una gran cantidad de calorías.
- El exceso de bebidas estimulantes como el té y el café porque en dosis elevadas pueden causar excitación nerviosa.

* Tomado de: Mayo, W.J. "Cómo estudiar y no olvidar lo aprendido". Editorial Norma, México, D.F. s/f, pp 29 a 34.

- Las bebidas alcohólicas porque está científicamente demostrado que disminuyen el rendimiento físico y síquico del individuo.

También es aconsejable seguir ciertas normas relacionadas con la alimentación que pueden incidir en el estado físico del estudiante:

- Rehuya todo tipo de discusiones y preocupaciones antes de las horas de la comida. Dispóngase a comer de buen talante y con el espíritu tranquilo.
- No lea ni vea televisión mientras come.
- No coma de prisa; mastique suficientemente los alimentos. Recuerde que la digestión bucal tiene una gran importancia y que facilita los siguientes pasos del proceso digestivo.
- Procure no comer en exceso si sabe que a continuación debe estudiar. De todas formas es recomendable que medie algún tiempo entre una y otra actividad, al menos media hora o una hora de ser posible. Si su horario se lo permite aproveche este lapso para hacer un breve paseo.

El sueño

El número de horas que debe dormir un ser humano depende en primer término de su edad y además si está sometido, al igual que la alimentación, a otras variaciones individuales. Es posible que una persona se sienta suficientemente descansada y apta para comenzar la nueva jornada después de haber dormido seis horas, mientras que otra se encuentre agotada después de haber dormido ocho o nueve horas. Sin embargo, está generalmente aceptado que la media de sueño es de ocho horas diarias.

La importancia del sueño radica en que es, por excelencia, el medio de recuperar la energía física y nerviosa. El descanso que ocurre en las horas de sueño es el que mejor conviene al cuerpo humano. Al dormir descende la tensión arterial y se hace más lento el ritmo cardíaco, también aminora la actividad mental con la consiguiente disminución en el gasto de energía nerviosa y, por si fuera poco, el organismo se desintoxica y regenera.

Para que el sueño resulte verdaderamente reparador hay que conseguir que éste sea profundo y tranquilo. Con vistas a lograr este objetivo apuntamos las siguientes recomendaciones:

- Establezca hábitos regulares para dormir. Trate de acostarse y levantarse siempre a las mismas horas.
- No altere los horarios naturales de sueño y de vigilia. Lo normal es dormir de noche y estar despierto durante el día, aunque haya excepciones que confirmen la regla. Es un error estudiar hasta altas horas de la noche para luego dormir hasta muy entrada la mañana, esto puede conducir a graves trastornos nerviosos.
- Procure dormir en una habitación suficientemente ventilada, en la que reine el silencio y la oscuridad y donde haya una temperatura agradable.
- Duerma con ropa holgada y de ser posible en una cama que le permita cierta libertad de movimientos. Durante el sueño solemos movernos y estos cambios de postura liberan tensiones y evitan entumecimientos.
- Evite preocupaciones y emociones violentas antes de dormir. Trate de llegar a la cama con el ánimo sosegado.
- Aprenda a relajarse, es una fórmula muy eficaz para eliminar tensiones y por lo general aquellos que lo practican concilian el sueño sin dificultad.

Las normas de vida

Los correctos hábitos de alimentación y de sueño son una parte esencial en las normas de vida del estudiante pero existen otras costumbres que pueden formar parte de su universo y que vale la pena considerar.

El trabajo

Actualmente muchos jóvenes trabajan con la finalidad de costearse sus estudios o una parte de ellos. En algunos casos estos trabajos se realizan durante el verano y aunque, indudablemente, esto supone un esfuerzo, no suele repercutir negativamente sobre los estudios; en otras ocasiones el joven estudia y trabaja simultáneamente, es decir, que el trabajo forma parte de su actividad cotidiana.

Cuando el trabajo se comparte simultáneamente con el estudio es imprescindible que sea compatible con él no sólo en cuanto al horario sino también en relación con la naturaleza de la actividad. Es prácticamente imposible que un joven pueda trabajar ocho horas diarias, asistir a clases, estudiar lo necesario, dormir y alimentarse con regularidad y vivir de acuerdo con los intereses de su edad. Tampoco es conveniente que el tipo de trabajo que realiza el estudiante llegue a extenuarle física o mentalmente porque la postre su concentración en el estudio disminuiría.

Aunque resulta difícil aconsejar en este sentido puesto que un joven motivado por sus estudios puede llegar a efectuar verdaderas proezas, en sentido general es preferible:

- Trabajar durante las vacaciones, período que ni aún los mejores estudiantes emplean a fondo para el estudio.
- No superar las tres o cuatro horas de trabajo diario, en caso de que sea necesario realizar las dos actividades de manera simultánea, para que el empleo resulte perfectamente compatible con las tareas estudiantiles.
- Procurar que la actividad laboral esté relacionada de alguna manera con el ejercicio de su futura profesión.
- Evitar que el trabajo que se realiza pueda originar agotamiento físico o mental.

La práctica de ejercicios físicos

La práctica de ejercicios físicos está muy extendida en nuestros días entre los jóvenes y también entre los menos jóvenes. Es, desde luego, excelente para la salud y para el desarrollo armónico del individuo.

Es muy conveniente que el joven realice ejercicios físicos al menos una o dos veces por semana o que practique algún deporte de su preferencia. La conveniencia de practicar deportes es harto conocida y no vamos a insistir particularmente en ello, se sabe que el ejercicio físico mejora el ritmo respiratorio y aumenta la capacidad de resistencia del individuo, al mismo tiempo favorece la circulación sanguínea, tonifica el sistema nervioso y disipa tensiones, aumenta el desarrollo muscular, impide la acumulación de tejido adiposo y estimula el crecimiento.

Si en principio la práctica de deportes es muy beneficiosa, hay que evitar que esta actividad ocupe más tiempo del que puede dedicar el estudiante sin detrimento de sus compromisos docentes. El joven que decide practicar un deporte con fines competitivos tiene sobre sí una doble carga de exigencias y responsabilidades y así debe asumirlo: su entrenador le exigirá tiempo y esfuerzo al máximo y este mismo reclamo será el de sus profesores o tutores.

Un riesgo de la práctica intensa de ejercicios es el agotamiento físico o fatiga. La resistencia del cuerpo humano, al igual que de la mente, tiene ciertos límites e intentar rebasarlos es peligroso para la salud. Por otra parte, todas las personas no poseen la misma disposición ni resistencia para la práctica deportiva y es necesario analizar nuestras necesidades personales antes de someternos a un régimen de entrenamiento que puede ser perjudicial.

El criterio general de médicos y pedagogos es que el deporte es muy importante para el equilibrio físico y emocional del estudiante, incluso algunos especialistas afirman que los estudiantes con una mejor preparación física suelen obtener buenos resultados académicos. Por tal razón conviene:

- Practicar el ejercicio físico con regularidad y teniendo muy en cuenta la adecuación del programa deportivo a las necesidades y posibilidades personales.
- Valorar la responsabilidad que entraña la práctica del deporte con fines competitivos antes de asumir compromisos que pueden ser fuente de conflictos y tensiones.

Las diversiones

El mejor estudiante no es el que renuncia a todo tipo de vida social para dedicarse exclusivamente a cumplir sus propósitos docentes, sino aquel que es capaz de hacer compatible sus estudios con el desarrollo polifacético de su personalidad. Las diversiones ocupan un lugar importante en la vida del joven; por medio de ellas se relaciona con otros jóvenes de uno y otro sexo, conoce su medio social y natural, y amplía su universo intelectual y emocional.

Una dosis racional de diversiones y entretenimientos son el mejor remedio contra el temido "stress" y la manera más eficaz de encontrar un relajamiento físico y síquico. Una persona equilibrada y con suficiente autocontrol puede manipular sus diversiones como si se tratara de **premios** o **castigos** proporcionales a sus resultados académicos, puede, en fin, convertirlos en otra **motivación** y no en un obstáculo para sus estudios.

No existe un criterio sólido que permita que visitar un museo es una diversión mucho más recomendable que asistir a un baile o viceversa, pero en cambio nos permitimos aconsejar:

- Trate de cultivar un "hobby" o afición, ello le evitará la terrible sensación de no saber qué hacer en determinado momento. La persona que tiene una afición definida, sea cual sea, puede acudir a ella constantemente.
- Prefiera las diversiones "sociales", las que le proporcionen un contacto directo con personas de su edad y de ambos sexos.
- Procure cultivar su gusto por las diversiones al aire libre, recuerde que es una excelente oportunidad para desintoxicar sus pulmones y estar en contacto con la naturaleza.

2. Aspecto psicológico y social

Lectura 25:**Salud psicológica y vida social**

William F. Brown y Waynett. Holtzman *

Minimiza tus problemas personales y financieros

El estar libre de preocupaciones sobre problemas personales, financieros y evitar influencias que distraen es otro requisito necesario para estudiar con eficacia. Todos los estudiantes de primer año se enfrentan a muchos problemas inmediatos. Quizá sientas inclinación por abandonar la Universidad y conseguir un empleo, con el fin de tener más dinero para gastar. O tal vez creas que tus padres son demasiado estrictos y no tienes libertad personal. O quizás pienses que la universidad no vale la pena porque no asistes a muchas actividades sociales que ahora te parecen importantes.

Los psicólogos indican que tales problemas tienen que ver con la satisfacción de objetivos de corto alcance; esto es, más dinero, más libertad, o aceptación por los demás, precisamente ahora. El interés en personas del sexo opuesto, el deseo de tener más dinero para gastar, o la búsqueda de mayor libertad personal son preocupaciones normales e importantes para todo estudiante universitario. Sin embargo, no debes permitir que tales pensamientos interfieran con tus objetivos de largo alcance, como son el prepararte para una ocupación futura y desarrollar una filosofía de la vida, cargada de sentido. Hablemos claro, tú probablemente, no lograrás buenas calificaciones si permites que el preocuparte excesivamente con tales metas conflictivas de corto plazo te haga perder de vista tus metas a largo plazo.

Otras Ideas para Lograr una Actitud Positiva hacia el Estudio

Hay, naturalmente, muchas otras cosas que puedes hacer para desarrollar una actitud positiva ante la vida. Por ejemplo, la Asociación Nacional para la Salud Mental sugiere los siguientes once principios para mejorar tu actitud emocional:

Desahógate

Cuando algo te preocupe, comunícalo; no te lo guardes. Confía tu preocupación a alguna persona prudente, que merezca tu confianza, ya sea un buen amigo, tus padres, el clérigo de tu parroquia, el médico, el asesor universitario, o el consejero en orientación. El comunicar los problemas ayuda a aliviar la tensión, a ver tu preocupación con claridad y, con frecuencia, a ver el modo de resolver el problema.

Evádate por algún tiempo

Cuando los asuntos van mal, a veces ayuda el apartarse del problema por algún tiempo, relajarse viendo una película, leyendo un libro, jugando o realizando un corto viaje. El permanecer en la situación y sufrir, es una forma de autocastigo, y no un modo de resolver el conflicto. Es realista y saludable el evadirse lo suficiente para recobrar el aliento y el equilibrio, y regresar cuando te sientas tranquilo, cuando tú y tus antagonistas se encuentren, mental y emocionalmente aptos, para resolver el conflicto.

Si te enfadas con frecuencia, recuerda que aunque tal actitud pueda darte una sensación temporal de rectitud e, incluso, de poder, por lo general hará que te sientas tonto y al final, triste. Si tienes el impulso de insultar a alguien que te haya provocado, intenta contener tal arrebato. Espera varios días y en el intervalo, encauza tu energía reprimida hacia otros canales. Dedícate a alguna actividad física, como el atletismo, o a un paseo o a la limpieza de tu habitación, por ejemplo. El arrojar todo impulso de enfado, el serenar el ánimo por un día o dos, te permitirá resolver cualquier conflicto inteligentemente y de una manera constructiva.

* Tomado de: Brown, W. F. y Wayne H. Holtzman. "Guía para la supervivencia del estudiante". Editorial Trillas, México, 1990, pp. 29-30.

Cede en ocasiones

Si riñes con frecuencia mostrándote obstinado y desafiante, recuerda que de esa manera se comportan los frustrados. Intenta entender las razones básicas de la frustración. Permanece firme en lo que estimas acertado, pero hazlo con calma y prepárate a admitir que podrías estar equivocado. Incluso, si estás en lo cierto, es prudente ceder de vez en cuando en temas que no son fundamentales. Si cedes casi siempre comprobarás que los otros harán lo mismo. Al menos, tú puedes "estar de acuerdo con el desacuerdo". El resultado será el alivio de la tensión, el logro de una solución práctica y un satisfactorio sentido de madurez.

Haz algo por los demás

Si dedicas mucho tiempo a tí mismo, intenta hacer algo en favor de otra persona. Comprobarás que así disminuyen tus propias preocupaciones y, mejor, esto te producirá la amable impresión de haber hecho algo valioso.

Cada cosa a su tiempo

Para las personas sometidas a tensión, una cantidad ordinaria de trabajo puede parecer insoportable. La carga parece tan grande que el afrontar cualquier parte de ella ocasiona agobio. Recuerda que ésta es una condición pasajera. Puedes abrirte camino afrontando algunas tareas urgentes, una a una, soslayando el resto por el momento. Una vez superado esos primeros obstáculos, verás que los demás son superables. Estarás, entonces, en disposición de lograr más y las tareas restantes se te harán más fáciles. Si te angustias porque no puedes dejar nada de lado y tienes que hacerlo todo enseguida, reflexiona: ¿está seguro de no sobreestimar la importancia de lo que haces, es decir, tu propia importancia personal?

No eres un superhombre

Algunas personas esperan demasiado de sí mismas y están constantemente preocupadas y ansiosas porque piensan que no están logrando alcanzar tanto como debieran. Intentan la perfección en todo. Aunque este ideal es admirable, es también una invitación al fracaso, ya que nadie puede ser perfecto en todo. Decide qué puedes hacer bien (usualmente serían las asignaturas de tu preferencia o en las que más te interesaras) y dedica a ellas tu mayor esfuerzo. Después aplícate con decisión y habilidad a aquellos deberes que no te atraigan tanto, sin angustiarte porque no obtengas buenas calificaciones.

Sé benevolente en tus críticas

Algunos esperan demasiado de los demás y cuando alguien no llena la medida de esas esperanzas, se sienten frustrados, decaídos, decepcionados, incluso traicionados. Cada persona tiene sus propias virtudes, sus propias deficiencias, sus propios valores, y su propio derecho a desarrollarse como individuo. Somos injustos cuando juzgamos a alguien de acuerdo a ideas preconcebidas o cuando intentamos que se adapten a nosotros mismos. Si encuentras mucho qué criticar en otra persona, tal vez la estás juzgando de acuerdo a una norma que tú mismo quisieras alcanzar. En lugar de tal crítica, busca sus puntos positivos y ayúdalo a desarrollarlos. Esto les dará mutua satisfacción y, te ayudará a lograr una mejor comprensión de ti mismo.

Da oportunidad al prójimo

Cuando estás sometido a tensión emocional, puedes pensar que "tienes que ser el primero, sin dar ventaja al prójimo, incluso cuando la meta es tan trivial como ir adelante en la carretera". Aquello se convertirá en una carrera, donde alguien acabará lastimado, bien físicamente, como puede ocurrir en la carretera, o bien emocional y mentalmente en el empeño por vivir una vida plena. No tienes por qué comportarte así; la competencia es contagiosa, pero también lo es la cooperación. Cuando das oportunidad al prójimo, frecuentemente facilitas las cosas para ti mismo. Si aquél ya no te considera una amenaza, él deja también de ser una amenaza para ti.

Sé accesible

Muchos de nosotros tenemos la impresión de que se nos hace a un lado, se nos olvida o se nos rechaza. Imaginamos con frecuencia que otros nos menosprecian, cuando en realidad están deseando que demos el primer paso. En lugar de apartarse, es saludable y práctico mantenerse disponible e iniciar algunas colaboraciones en lugar de esperar que otros nos pidan ayuda. Por supuesto, es también un error ponerse en primer plano en cada ocasión, pues con frecuencia se malinterpreta y puede haber un rechazo verdadero. Hay un término medio entre separarse de los demás e insistir. Inténtalo.

Plantea tu tiempo para divertirte

Muchas personas trabajan con tanta intensidad que se permiten poco tiempo para divertirse y esto es esencial para una buena salud física, mental y emocional. Dicen no tener tiempo para sí mismo. Pues bien, a tales personas las ayudará un horario fijo en que asignen horas concretas para dedicarse a alguna forma de diversión, beneficiándose al elegir un pasatiempo para dedicarle las horas libres, y lograr un cambio de ritmo respecto al trabajo cotidiano.

Por supuesto, ninguna de estas ideas será útil mientras no se reconozca que se tiene una actitud negativa, o que el modo de pensar negativo está dañándote y a los demás, y que es necesario actuar para cambiar esa actitud mental. Una vez dado ese gran paso, el resto es relativamente fácil. Por tanto, pregúntate ahora mismo: "¿Se está manifestando mi actitud negativa?" Si la respuesta es sí, sería mejor que empezaras a cambiarla.

EJERCICIO 10

Hábitos de salud que favorecen el éxito académico

INSTRUCCIONES:

Anota las conclusiones elaboradas por tu equipo y luego las expuestas por otros compañeros, sobre los aspectos de:

1. Hábitos de Salud Física que favorecen el éxito académico.

2. Hábitos de Salud Psicológica y Social que favorecen el éxito académico.
