JOAN LÓPEZ

DOMINA BACHILLERATO



LAS 5 REGLAS PARA ESTUDIAR MEJOR Y SACAR NOTAZAS

DESTINO

Índice

Portada

Portadilla

En qué me puede ayudar este libro

1. LA PARTE MENTAL

CAPÍTULO 1. Desaprender para aprender

CAPÍTULO 2. No va de talento, sino de entrenar

CAPÍTULO 3. Procrastinar la mitad, duplicar resultados

2. LA PARTE PRÁCTICA

CAPÍTULO 4. Las 5 reglas para lograr notazas sin matarte estudiando

Anexo

Notas

Créditos

DOMINA BACHILLERATO

LAS 5 REGLAS PARA ESTUDIAR MEJOR Y SACAR NOTAZAS

JOAN LÓPEZ

DESTINO

En qué me puede ayudar este libro

Este libro tiene tres grandes objetivos:

1. Que aprendas **cómo aprovechar cada minuto de estudio** para no tener que estar **más horas de las necesarias** frente a tu escritorio.
2. Que, con todas las técnicas que te enseñaré, **puedas lograr la nota y la media que necesitas** y deseas.
3. Y que, además, puedas vivir este proceso llamado «Bachillerato» de una forma **menos traumática**, que seas capaz hasta de disfrutarlo. **Estresarse por el estudio es algo común. Pero no es normal.**

¿Cómo dices? ¿Que cómo lo sé? ¿Que cómo sabes que puedes confiar en mí?

Tienes razón, no me he presentado. ¡Qué modales los míos!

Soy **Joan López.** Hace unos cuantos añitos, cuando tenía más o menos tu edad, me dieron una beca para estudiar en Inglaterra por tener uno de los **mejores expedientes** de mi Comunidad Autónoma.

A día de hoy, llevo ya **más de diez años** siendo director de una de las academias online de técnicas de estudio más importantes de

nuestro país, por la que han pasado más de 5.000 alumnos: potenciatuestudio.com.

Así que sí. Quiero y sé que puedo ayudarte.

Y, para hacerlo, te invitaré a seguir estos pasos:

1. Primero, y muy importante: **tienes que dejar de hacer todo lo que no funciona.** Basta ya de utilizar técnicas obsoletas que solamente te hacen perder el tiempo, te matan de aburrimiento y no te ayudan a memorizar de verdad.

Te enseñaré, con estadísticas y casos reales de alumnos que estaban estudiando lo mismo que tú, cuáles son las técnicas y rutinas que mejor funcionan.

2. En segundo lugar, nos adentraremos en el maravilloso mundo de la **concentración** y la **memorización**. Te descubriré todos sus secretos. Te propondré ejercicios que te ayudarán a sacarle el máximo rendimiento. **Alucinarás al ver lo que eres capaz de hacer.**
3. En tercer lugar, te mostraré cómo evitar cualquier tipo de desgana o postergación a la hora de estudiar. Tendrás un **paso a paso claro para dejar de procrastinar** y ponerte a estudiar incluso cuando no tengas ganas.
4. Por último, **conocerás las 5 reglas de oro para lograr notazas sin matarte estudiando.**

El método que estás a punto de descubrir ha cambiado las notas, y por lo tanto, el futuro de miles de personas que estaban pasando por la misma situación que tú ahora.

¿Estás listo para dejar de frustrarte y empezar a dominar tu estudio?

Si es que sí, quiero que tomes una decisión ahora mismo:

No leas este libro como un simple lector. Lee este libro como un atleta mental que va a entrenar en serio.

Empieza con mentalidad activa.

Lápiz en mano.

Con compromiso total.

Porque ahora empieza el cambio.

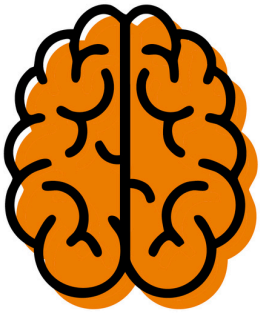
Y el control lo tienes solamente tú.

Sé que no te sobra el tiempo. Así que:

¡vamos allá!

1

LA PARTE MENTAL



CAPÍTULO 1

Desaprender para aprender

Por qué estudiar más no sirve si no estudias mejor

Estoy seguro de que alguna vez has sentido que, aunque le dedicas mucho tiempo al estudio, no avanzas todo lo que te gustaría.

Pasas horas delante de los apuntes, haces resúmenes de todo, te curras subrayados interminables… pero las notas no suben.

¿Qué más puedes hacer?

La solución que nos viene a la cabeza, de forma natural, es estudiar más. Echarle más horas.

He ahí el error más común de todos los estudiantes.

Porque **estudiar más NO significa estudiar mejor.**

Y no garantiza la nota que buscas.

Al contrario, te conduce a lo que yo llamo «el ciclo tóxico», un bucle que te agota y te frustra:



Y así una y otra vez. Hasta que explotas.

La clave no es **cuánto** estudias.

Es **cómo** estudias.

Grábate esta frase a fuego:

«No tiene sentido añadir más horas de estudio si no estás aprovechando las que ya tienes».

Si vas a sacrificar tu tiempo, tu energía y tus tardes… al menos haz que valga la pena.

Y ¿qué significa estudiar mejor?

Estudiar mejor es usar tu mente a tu favor.

Es aplicar técnicas y métodos que te ayuden a estudiar con menos esfuerzo y más resultados.

Y eso es lo que ahora vas a aprender en este libro.

Así que sí: vamos a destinar nuestros esfuerzos y tiempo a estudiar mejor.

No a estudiar más.

Técnicas que no funcionan

¿Has estudiado alguna vez así?:

- **Subrayando** con colores fluorescentes.
- **Releyendo** los apuntes una y otra vez.
- **Copiando los resúmenes** de tus compañeros.
- Memorizando **repitiendo en voz alta** como un loro.

Estas técnicas son las más utilizadas por estudiantes de Bachillerato.

Sin embargo, **existen centenares de estudios que demuestran que nada de eso funciona.**

Varios ejemplos:



- El profesor John Dunlosky, en un estudio publicado por la Federación Americana de Maestros, concluyó que estrategias como **leer y subrayar** son de **baja utilidad para el aprendizaje a largo plazo**.

- Un estudio realizado por la Universidad Complutense de Madrid reveló que al 80 % de los estudiantes nunca se les ha enseñado cómo estudiar de manera efectiva, y que técnicas como subrayar y releer no se correlacionan con un buen desempeño académico.

- Investigaciones recientes han demostrado que técnicas como la repetición como un loro para memorizar no favorecen la comprensión ni la retención a largo plazo.

Aquí tienes una lista de **técnicas que se usan habitualmente para estudiar pero que, en realidad, no son de gran ayuda.** Esto es lo que **NO debes hacer más** a partir de ahora:

1	**Releer y releer sin propósito:** pasar horas leyendo los mismos apuntes una y otra vez no garantiza que retengas esa información.
2	**Subrayarlo todo:** colorear el texto puede dar una falsa sensación de dominar el tema. Pero no te engañes: no es así.
3	**Copiar resúmenes:** reescribir un tema sin procesar la información, aunque lo resumas, no es aprender.
4	**Memorizar sin entender antes:** aprender de memoria sin comprender el contenido limita la memorización.

¿Ya tienes claro todo lo que no funciona y, por tanto, debes desaprender? ¿Prometes no hacerlo nunca más?

Bien, pues ahora ya podemos empezar a ver qué técnicas y qué estrategias funcionan realmente.

Tres técnicas validadas por la ciencia que sí funcionan

Tal vez te preguntarás: «Y cómo sabes que estas técnicas sí funcionan?».

Por un lado, es evidencia científica, avalada por varios estudios.

Y por otro, lo he podido comprobar directamente al haber trabajado con ellas más de 5.000 alumnos en los últimos diez años. ¡Vamos allá!

1. Práctica de la recuperación

La primera técnica que la ciencia avala es la práctica de la recuperación.

Es decir, intentar recordar activamente, sin leer, lo que has estudiado en lugar de releerlo.

Para conseguirlo, puedes probar con alguna de estas dos prácticas, o con las dos:

1.1. Preguntarte a ti mismo al acabar el tema

Imagina que acabas de leer el tema de la Guerra Civil Española.

Has subrayado. Has entendido el contexto. Has hecho tu resumen.

Pero quieres saber si de verdad has retenido la información, así que te haces una serie de preguntas clave sobre el tema, las primeras que te vengan a la mente, sin mirar los apuntes.

Por ejemplo:



1. ¿Cuáles fueron las principales causas de la Guerra Civil Española?
2. ¿Qué dos bandos se enfrentaron y qué apoyos internacionales tenía cada uno?
3. ¿Qué etapas principales hubo durante la guerra?
4. ¿Qué consecuencia sociales, económicas y políticas dejó en España?

La clave es intentar responderlas sin mirar los apuntes. Solo con lo que recuerdes. Eso es recordar activamente.

Tras contestar (en voz alta o por escrito), ya puedes revisar tus apuntes para comprobar si has olvidado algo importante o si te has confundido en alguna cosa, para mejorar. De esta forma, tanto lo que recordabas como lo que puedas haberte olvidado se fijan de una forma superefectiva en tu memoria.

Cada vez que aplicas esta técnica, refuerzas las conexiones neuronales que fijan la memoria.

1.2. Simular un miniexamen al que tendrás que responder sin mirar tus apuntes

Este caso aún es más sencillo de aplicar.

Tras haber leído, subrayado, resumido y estudiado, coge una hoja en blanco, escribe el título de los epígrafes y puntos que acabas de estudiar, y empieza a contestar, sin mirar, como si de un examen se tratase.

Al terminar, confronta tus respuestas con los apuntes, para apuntalar y ver qué cosas te has dejado por el camino.

Hay estudios[1] que demuestran que los alumnos que hacen simulacros de exámenes en casa antes del examen oficial recuerdan un 50 % más de información una semana después.

2. Repasos espaciados

Una segunda técnica que, según la evidencia científica, funciona muy bien son los repasos espaciados sobre lo que ya has memorizado.

El objetivo no es repetir mucho todo lo estudiado, sino **repetir mejor y con espacio entre un repaso y otro.**

Te pongo un ejemplo:

Si el lunes estudias dos temas, puedes repasar esos dos temas al día siguiente, martes. Y luego, para espaciarlo y no repasar cada día, puedes volver a repasar ese mismo contenido tres días después, el viernes.

Te lo dejo aquí en formato de tabla, para que sea más visual:

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Estudias dos temas	Repasas lo de ayer			Repasas lo de hace tres días

Este espacio de tres días te ayuda a reforzar la memoria a largo plazo y evita el olvido rápido.

3. La «autocorrección salvavidas»

Y te dejo una última técnica.

En ese mismo estudio[2], comprobaron que si un alumno recibía feedback mientras estaba estudiando, mejoraban sus resultados académicos. Lo mejor: que ese feedback no es necesario que venga de una persona externa, puedes autocorregirte tú mismo.

¿Cómo? ¡Muy sencillo!

3.1. Corrigiendo tus propios exámenes o ejercicios

¿Recuerdas la práctica de la recuperación, la primera técnica que hemos visto que sí funciona? Pues tras hacer cada simulacro de examen en casa, puedes revisar cada respuesta y solución con tu temario al lado, así podrás ver con rapidez todos aquellos detalles que te has olvidado y que podrían subir unas valiosísimas décimas —o hasta un punto— a tu nota.

3.2. Identificando los errores y entendiendo por qué has fallado

Cada vez que corrijas tus simulacros de examen o tus ejercicios en casa, ten tres colores cerca:

Rojo: para destacar los fallos.

Amarillo: para destacar las partes en las que has dudado.

Verde: para lo que has hecho perfecto.

Así puedes señalar los errores y lo que quieres mejorar y, acto seguido, añadir información, matizar o memorizar mejor.

De esta forma, anclas mucho mejor el conocimiento.

> **Si notas que una técnica te supone esfuerzo mental, es buena señal: significa que estás estudiando de forma activa y que se te va a quedar más grabado en la memoria.**

Y si, además, puedes obligar a tu cerebro a comprender la información y no solamente a leerla, mucho mejor.

Ahora bien, saber estas técnicas no es suficiente.

Lo que marca la diferencia es aplicarlas.

Y eso es justo lo que te enseñaré en el siguiente capítulo.

CAPÍTULO 2

No va de talento, sino de entrenar

Cómo funciona tu cerebro al estudiar

Seguro que te ha pasado alguna vez: estudias horas y más horas, has subrayado todo lo subrayable, y aun así, llegas al examen y piensas:

«¿Pero por qué no se me queda nada?».

No te preocupes, le pasa a muchísima gente. Y la explicación es sencillísima:

Estás intentando estudiar sin entender cómo tu cerebro guarda y recupera la información.

La diferencia entre aprobar justito o sacar notazas no es estudiar más, **es estudiar como el cerebro necesita. ¡No hay más!**

Para ello, debes saber que tu memoria (y la de casi todo el mundo) funciona en estas dos fases:

1. Fase de depósito

Es el momento en que **introduces información en tu memoria.**

Dicha fase es perfecta. Por un momento, toda la información queda contenida en tu cabeza.

Pero, ¡ojo!: no vale estudiar de cualquier forma para que la información se incorpore en tu memoria. Solo se deposita bien cuando:



- Comprendes lo que lees.
- Lo estructuras (haces esquemas, mapas mentales).
- Lo haces activo (con voz, ejemplos, imágenes).

Y no se deposita en absoluto cuando:



- Lees sin atención.
- Subrayas sin pensar.

2. Fase de recuperación

En esta fase es donde te demuestras a ti mismo si has retenido la información o no.

Recuperar es **poder recordar sin mirar.** Que es exactamente lo que haces en el examen.

Pero la recuperación no se entrena el día del examen. Se entrena antes, **durante el estudio.**

Y te prometo que puedes llegar a una recuperación perfecta si conoces y utilizas las tres características de la memoria.

Características que todo el mundo tiene.

También tú.

Las tres características de una memoria que retiene (de verdad)

1. La memoria es visual

- Tu memoria funciona con imágenes.
- Es más fácil recordar una imagen que una palabra.
- Ejemplo: si te pido que pienses en el nombre de tu colegio, probablemente te venga a la mente antes la imagen del colegio que el propio nombre. Si te pido que pienses en tu cantante favorito, te vendrá su imagen, su cara, antes que su nombre escrito.
- Es decir: si pudieses convertir en imágenes todo aquello que te cuesta retener, tu cerebro lo recordaría mejor.
- Debes saber que tu cerebro ama:

Los colores.
Las formas.
Los esquemas simples.

Sabiendo esto ¿cómo puedes sacarle ventaja?

Crea mapas mentales visuales (ver Capítulo 4).

Usa cuatro colores (uno para títulos, otro para detalles, otro para clasificaciones y otro para conceptos o definiciones).

Haz dibujos que representen aquellas palabras que te cuesta recordar y quieres reforzar.

Ejemplo:



En vez de escribir:

«Las tres causas de la Revolución Francesa fueron la crisis económica, las desigualdades sociales y la influencia de las ideas ilustradas».

Añade tres pequeños dibujos para recordar las tres causas:

 **Crisis:** Un saco roto con monedas cayendo.

 **Desigualdad:** Una pirámide desequilibrada.

 **Ideas:** Una bombilla con rayos.

Ya verás como así no se te va a olvidar.

2. La memoria es asociativa

Cuando memorizas un texto palabra por palabra, sin comprender, y luego una de esas palabras se te olvida, se tambalea todo el párrafo.

Como si toda la información se perdiese.

Como si te quedases en blanco.

Pero eso no pasaría si hubieses creado asociaciones entre un concepto y otro. Entre una palabra y otra.

El cerebro no guarda datos sueltos. **Crea conexiones.**

Sabiendo esto, ¿cómo puedes sacarle ventaja?

Usa analogías (X es como Y).

Ejemplo:



Imagina que te cuesta entender el funcionamiento de una célula y quieres hacer una analogía de sus partes como si fuese una ciudad pequeña. Y de esta forma, asimilas mejor esos conceptos abstractos y les das una relación:

- El núcleo es el ayuntamiento: ahí se toman todas las decisiones (el ADN da las órdenes).

- Los ribosomas son las fábricas: producen proteínas, igual que una ciudad produce bienes.

- El retículo endoplasmático es como una red de carreteras: transporta materiales por toda la célula.

- El aparato de Golgi es el centro de correos: empaqueta y envía lo que se produce.

- Las mitocondrias son las centrales eléctricas: generan la energía que necesita la ciudad.

- La membrana plasmática es como las murallas o aduanas: controla lo que entra y sale.

- Los lisosomas son los basureros o servicios de limpieza: eliminan lo que ya no sirve.

Usa acrósticos o frases absurdas.

Ejemplo:



Para recordar las fases de la mitosis:

Profase.

Metafase.

Anafase.

Telofase.

Remarca los trozos de palabra: PRO, META, ANA, TELO.

Con ellos, crea una frase:

PRO-METO comprar a ANA una TELE.

¿Te lo puedes imaginar?

Así, cada trozo de palabra te evoca la palabra entera y están en orden. Y recuerda: si la frase que inventes te hace gracia o es absurda, **mejor aún**.

3. La memoria es emocional

Todo lo que nos emociona, lo recordamos más.

¿No me crees? Deja que te lo demuestre:

¿Qué cenaste hace tres jueves?

Probablemente no te acuerdas.

Pero imagina que, hace dos años, hubieses ido a cenar con tu actor o actriz favorita, ¿te acordarías de lo que comisteis?

Seguramente sí.

Porque seguro que esa cena te hubiese generado mucho impacto.

Cuanta más emoción, más recuerdo.

Sabiendo esto, ¿cómo puedes sacarle ventaja?

Convierte el contenido a estudiar en una historia que te resuene a ti personalmente.

Exagera lo que estudias.

Inventa escenas que tengan drama o humor.

Imagina como si tú estuvieras viviendo en primera persona aquello que estudias.

Ejemplo:



En lugar de memorizar sin entender esto: «Los linfocitos T citotóxicos destruyen células infectadas y los linfocitos B generan anticuerpos»…

…Puedes transformarlo en una historia emocional, de la siguiente forma, incluyéndote dentro para que resuene más:

Imagina que eres el jefe de una fortaleza (tu cuerpo).

Y un enemigo (el virus) se infiltra disfrazado en esa fortaleza. Nadie lo detecta. Hasta que uno de tus mejores soldados, el **macrófago**, lo atrapa y te trae la información.

Como buen jefe, reúnes a tu élite: los **linfocitos T,** soldados cuerpo a cuerpo que van directamente a **destruir células** ya infectadas. Son fríos, letales, no dudan.

A su lado están los **linfocitos B,** los que crean pócimas mágicas (**anticuerpos**) que se lanzan al campo de batalla para neutralizar cualquier amenaza.

Utilizando estas tres características (visualización, asociación, emoción) puedes lograr que tu fase de **recuperación sea perfecta.**

Recuerda que para memorizar mejor no necesitas más horas. Necesitas una mejor estrategia. Si algo no se te queda grabado, no

es tu culpa. Es culpa del método, y seguro que hay alguna fuga en tu forma de estudiar que se puede mejorar.

Es decir, no eres malo memorizando. Solo estabas usando mal tu herramienta.

Ahora sabes que la memoria no es una cuestión de suerte ni de talento. Es una cuestión de **usar el cerebro como realmente funciona.**

Y eso **lo cambia todo.**

Técnica infalible para multiplicar tu capacidad de memorización

Ahora vas a alucinar.

Si crees que memorizar sin repetir no es posible, prepárate.

Lo único que **te pido es que cojas una hoja y escribas estas palabras**, una debajo de la otra.

En este orden:

Mesa

Lámpara

Zapato

Ventana

Bicicleta

Guitarra

Libro

Botella

Sombrero

Llave

Pared

Silla

Flor

Espejo

Reloj

Caja

Taza

Ahora quiero que veas que **tu fase de depósito es perfecta.**

Para ello, sin mirar de nuevo esas palabras, debes decirme si las palabras que te diré ahora las has escrito o no las has escrito.

¿Has escrito «mesa»?

¿Has escrito «lámpara»?

¿Has escrito «zapato»?

¿Has escrito «portátil»?

¿Has escrito «estatua»?

Me juego lo que quieras que ha sido relativamente fácil distinguir, sin mirar, entre las palabras escritas y no escritas.

El motivo es que tu fase de depósito es perfecta.

La que, de entrada, no es perfecta es tu fase de recuperación.

Por ello, **ahora te pido algo más difícil: volver a escribir esas diecisiete palabras, sin mirar, girando la hoja.**

Y atención: solo cuenta como correcto si están en orden.

Y tienes solamente un par de minutos para hacerlo.

¿Ya lo has intentado?

Complicadillo, ¿verdad?

La razón por la que solamente has recordado algunas palabras en orden es que no has utilizado las tres características de la memoria.

Pero no te preocupes, ahora te enseñaré un truco para que las puedas recordar casi todas. O quizá todas.

Y sin escribir.

Para ello, necesito que leas esta historia que te contaré y te la puedas ir imaginando en tu cabeza como si fuese una película.

No te limites a leerla.

Imagina lo que lees.

Historia para memorizar visualmente las diecisiete palabras

Imagina que estás sentado sobre una **mesa** triangular.

Encima de esa mesa, hay una **lámpara** encendida de color rojo.

De repente, del interior de la lámpara sale un **zapato** disparado contra una **ventana** y la rompe.

Al acercarte a la ventana rota, en la calle ves una **bicicleta** que pedalea sola y se choca contra una **guitarra** enorme.

Dentro de la guitarra hay un **libro** de color lila.

En ese momento, abres el libro y cae de dentro una **botella** de agua, que rueda hasta un **sombrero** de copa de color verde.

En el sombrero está colgando una **llave** dorada y, al tocarla, como quema mucho, la lanzas contra una **pared** que se construye sola, ladrillo a ladrillo.

Apoyada en la pared hay una **silla** muy bonita, pero cuando te acercas para sentarte ves que en el asiento hay una **flor** que gira como un molinillo de viento.

De repente, la flor sale volando hasta posarse encima de un **espejo** redondo.

Detrás del espejo se escucha un ruido y, cuando lo retiras para ver qué es, descubres que se trata de un **reloj** cuyas manecillas avanzan muy rápido.

Como no tienes reloj, decides cogerlo y ponértelo. Como estás pendiente del reloj, tropiezas con una **caja** que había en el suelo.

Del golpe, la caja se abre y ves que dentro hay una **taza** de café caliente esperando a que te la bebas.

¿Has podido imaginar bien todo?

¿Paso por paso?

A continuación, encontrarás la misma historia, pero hemos borrado las palabras que debías memorizar. Intenta escribirlas todas sin mirar en el espacio que corresponda:

Imagina que estás sentado sobre una _____ triangular.

Encima de esa mesa, hay una _____ encendida de color rojo.

De repente, del interior de la lámpara sale un disparado contra una _____ y la rompe.

Al acercarte a la ventana rota, en la calle ves una _____ que pedalea sola y se choca contra una _____ enorme.

Dentro de la guitarra hay un _____ de color lila.

En ese momento, abres el libro y cae de dentro una _____ de agua, que rueda hasta un _____ de copa de color verde.

En el sombrero está colgando una _____ dorada y, al tocarla, como quema mucho, la lanzas contra una _____ que se construye sola, ladrillo a ladrillo.

Apoyada en la pared hay una _____ muy bonita, pero cuando te acercas para sentarte ves que en el asiento hay una _____ que gira como un molinillo de viento.

De repente, la flor sale volando hasta posarse encima de un _____ redondo.

Detrás del espejo se escucha un ruido y, cuando lo retiras para ver qué es, ves que se trata de un _____ cuyas manecillas avanzan muy rápido.

Como no tienes reloj, decides cogerlo y ponértelo. Como estás pendiente del reloj, tropiezas con una _____ que había en el suelo.

Del golpe, la caja se abre y ves que dentro hay una _____ de café caliente esperando a que te la bebas.

¿Ha salido mejor?

Bien. Ya estás preparado para enfrentarte a la prueba definitiva:

Saca una hoja nueva y escribe sin mirar todas las palabras. Las diecisiete.

El truco es pensar en la historia.

Vas a alucinar con el antes y el después.

Atrévete a intentarlo.

¿Ya lo has hecho?

¿Cuántas palabras han salido sin mirar?

Seguro que muchas más que tu primera vez.

¿Cómo es posible?

La primera vez solamente las has escrito de forma mecánica. No había imágenes asociadas. No había una historia emocional detrás.

Ahora sí.

Has imaginado cada palabra. Todo ha sido asociado, cada palabra te llevaba a la siguiente. Y además esa asociación estaba hecha mediante una historia absurda para potenciar el recuerdo.

Aquí está el truco.

No va de tener un coeficiente increíble.

No va de repetir como un loro sin entender.

Va de saber utilizar las características de la memoria.

Y sí: TÚ TAMBIÉN PUEDES.

Consigue una atención y concentración plenas

Déjame decirte algo claro:

Puedes tener el mejor resumen del mundo.

Puedes usar la técnica de memorización más potente.

Pero si no estás concentrado… **no sirve de nada**.

Hoy, más que nunca, **mantener la atención es esencial.**

Estás rodeado de estímulos diseñados para interrumpirte: notificaciones, pantallas, distracciones, FOMO, pensamientos aleatorios…

Y, cuando pierdes el foco, lo que podrías estudiar en treinta minutos te cuesta el doble. O incluso hay días que no entra ni con agua.

¿Te suena?:

«Me distraigo cada dos por tres».

«Intento estudiar… pero pierdo el hilo».

«No es que no tenga ganas, es que no consigo mantenerme en una sola cosa».

No es que sea tu culpa. Pero sí es tu responsabilidad entrenarlo.

Y es que este es nuestro pequeño gran secreto:

La concentración se puede entrenar.

Aquí tienes una técnica infalible. ¡Toma nota!

La técnica de la naranja

Esta técnica tiene un nombre simple, pero su poder es profundo. Y se basa en algo que has olvidado por vivir en modo automático: **usar tus cinco sentidos.**

Porque la atención real no empieza en el libro.

Empieza en tu cuerpo.

En tu vista.

En tu tacto.

En tu olfato.

En tu oído.

En tu gusto.

Normalmente, esos sentidos están secuestrados.

Saltan de una notificación al ruido de fondo.

Y así, no hay foco que dure.

Si estos cinco sentidos no están puestos en lo que estás estudiando, no podrás mantener la atención.

Pero si los recuperas, si logras reunirlos todos en un solo punto, **la concentración vuelve. Y el ruido mental se apaga.**

Vamos a hacerlo ahora mismo.

Confía.

Paso 1: Leer y entender el proceso

Tienes una naranja en la mano derecha.

No una cualquiera.

Una naranja real. Visualízala. Mira su color. Su forma.

Siente su textura. Su peso. Su rugosidad. Apriétala con los dedos. Pásala de una a otra mano. Juega con ella. Siente cómo rebota de una palma a otra.

Acércala a tu nariz. Respira su olor cítrico.

Fresco. Dulce. Familiar.

Escucha el sonido que hace al girar, al golpear ligeramente tus dedos.

Ahora, deja que se eleve.

Lentamente.

Sube por delante de tu rostro, por encima de tu cabeza, y se queda flotando justo detrás de ti.

A la altura de tu nuca.

Y tú, sin verla, **la sientes ahí**.

Presente.

Respira profundo.

Inhalas. Exhalas.

Solo eso.

PASO 2: Imagina ahora todo esto en tu cabeza

Cierra los ojos y visualiza todo lo dicho, con calma, durante 15-20 segundos. Y luego abre los ojos de nuevo al terminar.

¿Qué ha cambiado?

Tu mente está más calmada.

Tu cuerpo más presente.

Tu atención, más enfocada.

No es magia.

Es neurociencia.

Has dirigido todos tus sentidos a un solo punto.

Y eso es concentración.

Antes de tu próxima sesión de estudio, prueba la técnica de la naranja.

Solo te llevará dos minutos y va a cambiar tu rendimiento por completo.

Hazlo, estudia una horita y observa:

- ¿Cuánto tardas en distraerte?
- ¿Con qué facilidad retomas el foco?
- ¿Cómo cambia tu sensación interna mientras estudias?

Cuanto más profundo es tu foco, menos esfuerzo necesitas para estudiar bien.

En un mundo que compite por tu atención cada segundo…

Tener foco es como tener un cohete.

Un cohete que, si se entrena, siempre puede volar más y mejor.

Hoy, con una simple naranja, te he demostrado que no es imposible concentrarse.

Solo necesitas **volver a ti. A tus sentidos.**

Hazlo cada día y verás como tu mente se convierte en una máquina de enfoque.

Y no por casualidad, sino porque tú lo decidiste y practicaste para que así fuera.

Capítulo 3

Procrastinar
la mitad, duplicar resultados

Estrés, saturación y comparación

Estudiar no es solo abrir un libro y memorizar. Estudiar también es enfrentarte a lo que pasa dentro de tu cabeza mientras intentas avanzar.

Porque es ahí donde aparecen ellos: los tres saboteadores silenciosos que han derribado a más estudiantes que cualquier asignatura difícil.

No hacen ruido. No tienen forma. Pero cuando te vienen a visitar, lo paralizan todo.

¿Sus nombres?

- **Estrés**
- **Saturación**
- **Comparación**

Puedes tener el mejor resumen, el mejor horario, el mejor mapa mental… Pero si por dentro estás **quemado, colapsado o sintiéndote menos que los demás**, no hay técnica de estudio que funcione.

Este capítulo es tu escudo. Vas a entender cómo se forman estos enemigos, qué daño te hacen y, lo más importante, **cómo los puedes vencer**.

1. El estrés: el fuego invisible que lo quema todo

El estrés no siempre se manifiesta con gritos o llantos.

También es estrés **ese nudo que sientes en el estómago** cuando miras tu agenda.

O **esa presión** que te dice: «No llegas, no es suficiente».

Puede que no lo expreses hacia afuera, pero dentro de tu cabeza hay un auténtico torbellino.

El problema de ese estrés silencioso es que se va acumulando.

No da la cara hasta que ya estás con ansiedad, sin foco, sin dormir bien y con la sensación constante de que, por mucho que intentes nadar, te estás ahogando.

¿De dónde nace?

Habitualmente, el estrés nace:

- De no planificar de verdad, y darte cuenta cuando es demasiado tarde.
- De exigirte el triple que los demás.
- De vivir bajo la sombra del «¿y si no lo consigo?».
- De sentir que cada fallo que hagas va a decepcionar a todos.

Cuando se da alguna de estas situaciones, o varias de ellas, tu cerebro se bloquea. Deja de aprender. Solo sobrevive.

Estás leyendo, pero no entiendes.

Repasas, pero no retienes.

Estudias, pero nada entra.

¿Cómo puedes reducirlo?

Si tienes un problema de estrés crónico o de ansiedad, es importante que lo trabajes con profesionales de la salud mental. Pero aquí tienes *unos* cuantos *tips* que pueden ayudarte a mantenerlo a raya:

- **Planifica con sentido:** Usa bloques de tiempo reales, no listas de temas infinitas. Es mejor estudiar dos horas con foco que cinco con ansiedad.

- **Antes de cada bloque, respira en 4-4-4:** Inhala cuatro segundos → Aguanta cuatro segundos → Exhala cuatro segundos. Repítelo tres veces.
Este patrón de respiración hace que tu sistema nervioso se relaje y tu mente se vuelva clara.

- **Cierra el día con la minirrutina del control emocional:**

Piensa y anota:

- Tres cosas que sí hiciste hoy.

- Dos cosas que puedes mejorar.

- Una cosa que te ha salido bien.

Esto evita que te autoboicotees y te da sensación de control.

Y el estrés, ante la claridad y el control, **pierde fuerza**.

2. La saturación: cuando tu mente dice basta

Cuando has acumulado más y más estrés, viene la saturación. El colapso. No es que tu cerebro explote. Es que se apaga.

Ya no puedes con nada. Te sientas y no sabes por dónde empezar.

Tienes seis temas abiertos. Tres esquemas por la mitad. Cuatro exámenes a la vuelta de la esquina para los que no has estudiado bien.

Y tu cabeza te dice a gritos: **«¡No me entra nada más!»**.

Y la verdad es que no es que no puedas. Es que **acumulaste tensión a base de estudiar sin estrategia**.

La buena noticia es que hay formas de solucionarlo:

- **La técnica de Seinfeld para sentir progreso:** Imprime un calendario mensual.

Cada día que estudies (aunque sea poco) marca una ✓.

Si no estudias, una **X**.

¿Que para qué sirve eso? Al ver los ✓, tu cerebro entenderá que **no estás en el caos. Estás construyendo una cadena**. Y no vas a

querer romperla.

- **Antes de dormir, dedica dos minutos a revisar el día:**

¿Qué he hecho hoy? ¿Qué he terminado? ¿Qué he entendido mejor?

Ese momento «presueño» **consolida la información mejor que cualquier repaso a media tarde**.

3. La comparación: el espejo que deforma tu realidad

Este saboteador es silencioso, pero letal.

Lo sientes cuando ves a un compañero con sus apuntes perfectos.

Cuando alguien sube un «tema terminado» a su historia en Insta.

Cuando oyes: «yo ya voy por el tema 12».

Y tú, que pensabas que ibas bien, de repente… **te sientes pequeño**.

Pero la comparación tiene truco, y es un truco que no te beneficia:

No estás comparando realidades. Estás comparando **fachadas, postureos**.

Tú no sabes a ciencia cierta si esa persona con la que te estás comparando:

- Ha comprendido bien el tema del que presume haber terminado.

- Es capaz de recordar activamente lo que ha estudiado.
- O… en realidad está tan perdida como tú, pero lo disimula bien.

La comparación hace que pierdas el foco.

Te desconecta de tu camino.

Y convierte tu estudio en una competición para **mostrar cuánto has estudiado**, no para **aprender de verdad**.

Si te sientes así, prueba esto:

- **Haz el «check-in de domingo».** Cada domingo, responde a estas preguntas:

¿Qué he terminado esta semana?

¿Qué estoy haciendo mejor que hace siete días?

¿Qué puedo afinar sin torturarme?

- **Registra el progreso REAL:**

El progreso no solo se mide por las notas. A medida que avances en tu estudio, apunta:

Número de temas acabados.

Número de temas repasados.

Días estudiados con constancia.

- **Silencia lo que te intoxica:**

Si hay grupos de WhatsApp o cuentas de TikTok o Instagram que hacen que te compares con otros, ponles pausa.

No necesitas verlo todo.

Necesitas **ver lo que te hace bien**.

En otras palabras:

- El estrés no eres tú.
- La saturación no eres tú.
- La comparación no eres tú.

Son efectos secundarios de vivir el estudio sin estrategia interna.

Tú no necesitas más fuerza de voluntad.

Necesitas **entender lo que te está pasando** y saber cómo gestionarlo.

Y ahora puedes.

Porque estudiar no es solo saber mucho.

Estudiar también es **cuidarte por dentro para rendir por fuera**.

Así que:

- Apaga el estrés con foco y respiración.
- Drena la saturación con ciclos, seguimiento y revisión.
- Vence la comparación con autoanálisis y foco en ti.

Y si hoy no lo haces perfecto, no importa.

Lo importante es que ahora **sabes cómo recuperar el control**.

Ese es el verdadero poder. Y ya lo tienes.

Identificación de ladrones de tiempo y cómo arrancar

El tiempo es el recurso más valioso que tienes para estudiar.

Más que la motivación.

Más que los apuntes.

Más que las ganas.

Con tiempo, puedes avanzar, probar, repetir, mejorar.

Sin tiempo, todo es correr. Todo es estrés. Todo es chapuza.

Por eso, uno de los errores más peligrosos —y frecuentes— de cualquier estudiante es **no saber en qué gasta el tiempo.**

Te sientas a estudiar y, cuando te das cuenta, han pasado dos horas... y no has hecho nada.

No has avanzado.

No te has concentrado.

Y lo peor: **no sabes qué ha pasado.**

Ese es el trabajo de los **ladrones de tiempo**: se infiltran, te distraen, te hacen sentir ocupado… pero en realidad te hacen perder el tiempo.

Si no aprendes a identificarlos y gestionarlos, **siempre sentirás que te falta tiempo, aunque la realidad es que sí lo tienes pero lo estés regalando sin darte cuenta.**

¿Qué son los ladrones de tiempo?

Un ladrón de tiempo es todo aquello que **te saca del estudio sin aportarte nada útil.** Hay tres tipos: los externos, los internos y los filosóficos.

1. Ladrones de tiempo externos

Los más visibles. Los más fáciles de culpar. Hablo del **móvil**, del **ordenador**, de las **notificaciones**, de la **gente que entra a interrumpirte** cada cinco minutos.

Y ojo, no son el problema en sí.

El problema es no tener un sistema para contenerlos.

Aquí no se trata de demonizar al móvil. Se trata de **crear un entorno donde no te robe poder de atención.**

¿Solución?

Móvil fuera del escritorio (modo avión o en otra habitación).

Usa apps de bloqueo (como Forest o Focus To-Do).

Si necesitas el ordenador, abre solo lo que uses. Cierra lo demás.

Díselo claro a tu familia: «De tal hora a tal hora no estoy disponible».

Tu espacio de estudio tiene que ser **una cueva sagrada**.

2. Ladrones de tiempo internos

Este tipo es más sutil, pero igual de peligroso.

No vienen de fuera. Vienen de dentro.

De ti. De tu cabeza.

Estás estudiando y de repente, sin aviso, te viene a la mente:

«Tengo que contestar ese mensaje...»

«¿Hice el trabajo de tecnología?»

«Tengo que avisar a mi primo del cumple»

«¿Dónde dejé la mochila del gimnasio?»

Pensamientos aleatorios. Cosas que no tienen nada que ver con lo que estás haciendo ahora.

Pero que ocupan espacio en tu memoria RAM mental. Y te desconectan.

Porque cuando tu mente **intenta abarcarlo todo**, **no se concentra en nada.**

¿Solución?

Te presento la **técnica de la lista negra.**

Ten siempre una hoja al lado o una app abierta. Cada vez que venga un pensamiento que te saque del estudio, **no lo analices.**

No lo ignores.

Solo anótalo ahí.

Sacas el pensamiento de la cabeza → lo aparcas → y sigues.

Así tu cerebro **sabe que no se va a olvidar**, pero **puede volver a enfocarse en lo que tiene delante.**

La mayoría de tus «urgencias mentales» **no son urgentes. Solo están mal ubicadas.**

Ejemplo:

Lista negra para liberar espacio mental y recuperar el foco

Usa esta hoja cada vez que un pensamiento, tarea o idea no relacionada con lo que estás estudiando te venga a la cabeza.

Número	Pensamiento que interrumpe	Qué haré con esto	Cuándo lo reviso
1	Tengo que enviar email al profe		
2	Tengo que comprar más folios		
3	Tengo que revisar un trabajo		

...			
...			
...			
...			

3. Ladrones de tiempo filosóficos

Y llegamos al más traicionero de todos.

El que más te roba sin que te des cuenta.

Tus ralladas mentales.

No son cosas que tienes que hacer.

Son cosas que **te pones a pensar una y otra vez sin que sirvan para nada.**

«¿Y si suspendo?»

«¿Y si no me da tiempo?»

«¿Y si no sirvo para esto?»

«¿Y si a los demás les va mejor que a mí»

«¿Y si no llego a la nota de corte?»

Todo ese bucle mental **no te deja avanzar. Solo te drena energía.**

Te convierte en un **pensador**, no en un **hacedor**.

Y, en el estudio, lo que cuenta **no es cuánto piensas, sino cuánto haces.**

Pensar está bien. Pero no mientras estudias.

Igual que no comes todo el día, no puedes estar **dándole vueltas a mil** pensamientos todo el día.

¿Solución?

Agenda tu rallada mental.

Sí, literal.

Reserva quince minutos al día (después de estudiar o por la noche) para volcar todas tus dudas, miedos, preguntas y pensamientos densos.

Los escribes. Todos. Sin filtro.

Y te dices:

«Si ya tengo un rato programado para rallarme... no tiene sentido rallarme todo el día».

Tu mente necesita saber que **hay un espacio para pensar, y otro para actuar.**

Esto te cambia el juego.

Cómo arrancar cuando estás bloqueado

Ahora ya sabes por qué pierdes el tiempo.

Pero también tienes que saber **cómo activarte** cuando estás atascado.

Porque muchos alumnos me dicen:

«Vale, lo entiendo todo… pero es que no arranco. No puedo empezar».

Y eso pasa porque estás esperando a que venga la motivación.

Y la motivación no viene sola. La **generas tú con lo que yo llamo «acción mínima».**

Técnica: El despegue de cinco minutos

Te propongo que pruebes esto: no te pongas como objetivo estudiar una hora.

Ponte como objetivo estudiar solo **cinco minutos**.

Sí, ya sé que estarás pensando: «¡Pero eso es muy poco!»

Puede ser. Pero es más que nada. Y, además, quiero que sigas esta regla.

Debes estudiar estos cinco minutos… con cero distracciones. 100% enfocado.

Tu cerebro, al entrar en acción, activa la química del foco.

Y una vez empiezas, ya no cuesta tanto seguir.

Porque lo difícil no es seguir.

Lo difícil es **empezar**.

Así que, cuando sientas que no tienes ganas o fuerzas para empezar, haz esto:

Elimina distracciones.

Marca cinco minutos en tu cronómetro.

Empieza con alguna tarea fácil o concreta (leer una página, hacer una pregunta…)

Y, una vez estás dentro… **ya estás dentro.**

El tiempo no se pierde en grandes decisiones. Se pierde en pequeños robos:

- En mirar el móvil doce veces en una hora.
- En contestar un mensaje.
- En pensar veinte veces lo mismo.
- En decir «ya empiezo»... y no empezar nunca.

Pero ahora sabes que no es falta de ganas.

Es falta de conciencia.

De estructura.

De técnica.

Y ya tienes las herramientas que necesitas:

- Expulsa los ladrones externos de tu espacio.
- Apunta los ladrones internos en tu lista negra
- Agenda tus ralladas para que no gobiernen tu día.
- Y activa tu motor con un simple bloque de cinco minutos.

Porque estudiar bien **no empieza cuando todo está perfecto**.

Empieza cuando, a pesar de no estar en el *mood*, tú decides actuar… aunque sea solo un poco.

Y desde ahí, todo cambia.

Cómo desbloquearte: Técnicas para lograr el círculo virtuoso

¿Alguna vez te has sentido totalmente bloqueado al estudiar?

Y no me refiero solo a no entender un tema concreto.

Me refiero a ese estado más profundo: cuando todo te cuesta, todo te abruma, todo te frena. Sabes que tienes que ponerte… pero simplemente no puedes.

Abrir el libro te da ansiedad. Sentarte te provoca rechazo. Y aunque en tu interior quieras avanzar, tu cuerpo y tu mente están en otra frecuencia.

Ese es el bloqueo académico. Y, si lo has sentido, no estás solo. Es mucho más común de lo que imaginas.

¿Qué es un bloqueo?

Un bloqueo no es pereza. No es desorganización.

Es una respuesta emocional que tu mente activa cuando siente que está en peligro.

Puede ser el resultado de la saturación, del miedo a fracasar, de la presión externa o del perfeccionismo interno.

Y aquí llega el punto que cambia el juego:

La mayoría de bloqueos no se resuelven estudiando más. Se resuelven de forma contraintuitiva.

Sí, lo has leído bien.

Lo que parece lógico («ponte ya, aprieta más, espabila») suele ser justo lo que lo empeora. Porque tu mente ya está al límite. Y ponerle más presión no solo no abre la puerta. Es que directamente la atranca.

A continuación te presento los dos bloqueos más frecuentes y cómo puedes solucionarlos.

Bloqueo 1: Rechazo al estudio

Imagina que el estudio se ha convertido en algo que rechazas. Lo ves como un castigo. Como una obligación. Cada vez que intentas ponerte, algo en ti se resiste.

Tu entorno te dirá: «Tienes que organizarte mejor. Hay que apretar».

Pero tú sabes que eso no está funcionando. Porque más presión sobre una mente agotada no despierta productividad. Despierta resistencia.

Solución práctica: Haz lo contrario. Reduce radicalmente el tiempo de estudio

Ejemplo: «Basta de estar dos horas haciendo ver que estudio sin avanzar. Hoy solo estudio cuarenta y cinco minutos. Pero al máximo».

Te pones el cronómetro. Sin excusas. Sin móvil. Te sientas, respiras hondo y, durante cuarenta y cinco minutos, das lo mejor de ti.

¿Sabes qué sentirás cuando hayan pasado los cuarenta y cinco minutos?

Una sensación que hacía tiempo que no sentías: «He cumplido».

Y, curiosamente, sentirás que te sabe a poco, que aún hubieras seguido, **que te quedas con ganas de más**.

Este bloque que te podía parecer corto, solo cuarenta y cinco minutos, rompe el bloqueo. E inicia el círculo virtuoso.

Al día siguiente, estudias una hora. Y, al siguiente, una hora y media.

Y, cuando menos lo esperas, has vuelto. No desde la exigencia, sino desde la reconexión con lo que sí puedes asumir.

Bloqueo 2: El perfeccionismo

He aquí otro tipo de cárcel mental:

- «Este esquema no me ha quedado perfecto… voy a hacerlo de nuevo».

- «He fallado una palabra… mejor repasarlo TODO desde el principio».

- «Esto no me ha quedado bonito… no sirve».

¿Te suena? Bienvenido al **perfeccionismo paralizante.**

Aquí el problema no es tu nivel de exigencia. La exigencia de por sí no es algo malo. El problema es que la exigencia ha perdido perspectiva. No te lleva a mejorar. Solo te frena.

¿La solución? También es contraintuitiva.

Ejercicio práctico: La hoja del peor escenario

Antes de ponerte a estudiar, coge una hoja y escribe:

- Qué puede salir mal hoy.
- Qué te podría frustrar.
- Qué no saldrá como tú quieres.

Luego, guarda la hoja. Y empieza a estudiar. A tu ritmo. Sin buscar la perfección.

Al final del día, cuando tu mente te diga «hoy no has hecho suficiente», saca esa hoja y léela. Te darás cuenta de que, en realidad, el día fue mucho mejor de lo que sentías.

Esto te dará perspectiva. Y te entrenará en lo más valioso de todo: avanzar sin depender de que todo salga perfecto.

Del círculo vicioso al círculo virtuoso

Si no gestionas tus bloqueos, entras en un bucle peligroso:

1. Te bloqueas.
2. Te exiges más.
3. Te frustras por no rendir.
4. Te exiges aún más.
5. Te saturas.
6. Te rindes.
7. Repetimos.

Pero si aplicas las dos estrategias anteriores, empiezas a crear un nuevo bucle. Un **círculo virtuoso:**

1. Te bloqueas.
2. Reduces presión.
3. Cumples una pequeña meta.
4. Te sientes capaz.
5. Te motivas.
6. Aumentas el ritmo paulatinamente.
7. Avanzas sin forzarte.

Esa es la clave: **«El círculo virtuoso empieza con una sola acción pequeña que te hace sentir capaz».**

No necesitas resolver todas las cosas pendientes en un solo día. Solo dar un paso que te demuestre que puedes. Solo uno. Ese es el cambio que lo revoluciona todo.

Recuerda que, para poder estudiar de forma efectiva, es importante entenderte, escucharte, gestionarte.

Los bloqueos no son un defecto sin solución. Son señales de que hay algo que debes cambiar.

Su mensaje no es «No puedes». Su mensaje es: «Así no funciona. Prueba otra cosa».

Y ahora ya sabes qué otra cosa probar:

- Si rechazas el estudio, **reduce tiempo pero aumenta calidad.**
- Si te paraliza el perfeccionismo, **apunta tus miedos en un papel, y concéntrate en avanzar.**
- Si te sientes perdido, **empieza por lo mínimo. Solo un paso.**

La motivación real no te vendrá a visitar si antes no empiezas a actuar. Viene justo **después** de actuar, de demostrarte que puedes.

Ese primer paso, aunque pequeño, es la semilla de tu círculo virtuoso.

Día a día, paso a paso, vuelves a creer.

Y, cuando crees, actúas.

Y, cuando actúas, progresas.

Y, cuando progresas, te transformas.

Bienvenido al otro lado del bloqueo. Aquí empieza tu nueva racha.

Triángulo vital cuando no hay ganas: Fisiología, diálogo interior y mantras

Seamos sinceros: no siempre tienes ganas de estudiar.

Y eso no te hace poco disciplinado ni poco responsable. Te hace humano.

Hay días en los que te levantas sin energía, tardes en las que el cuerpo te pesa como si arrastraras una mochila invisible y momentos en los que simplemente no te apetece hacer nada.

Tu mente dice: «Debería ponerme ya», pero tu cuerpo responde: «Ya si eso mañana empiezo. De mañana no pasa».

Y, mientras tanto, los temas se acumulan, los exámenes se acercan y la agenda se encuentra cada vez más llena.

¿Qué puedes hacer?

Primero te diré lo que no debes hacer, y que es lo que la mayoría suele hacer: intentar activarse con **pensamientos motivacionales** del estilo:

«Venga, tú puedes».

«No es para tanto».

«Vamos, ponte ya».

Pero aquí va una verdad incómoda: **decirte cosas bonitas desde el sofá no sirve.**

Una de mis alumnas, Paula, estudiante de Segundo de Bachillerato, me decía: «Me paso media hora diciéndome que tengo que estudiar… pero no me muevo».

¿El error? Intentar convencer a tu mente mientras tu cuerpo dice lo contrario.

Tu fisiología —tu postura, tu ritmo cardíaco, tu energía física— condiciona tu estado mental. Si estás tumbado, encorvado, con cara de lunes eterno… no importa cuántas frases te digas: tu mente no se lo va a creer.

Así que aquí te digo cómo solucionarlo:

1. Activa tu cuerpo (aunque no tengas ganas)

Antes de intentar motivarte, antes de hablar contigo mismo, antes de tocar los apuntes: **mueve tu cuerpo**.

No hace falta un entrenamiento completo. Solo interrumpir la inercia de inactividad.

Ejemplo práctico:

Estás en la cama a las 16:30 viendo el móvil, sintiéndote culpable.

En vez de pensar: «Venga, vamos, va, ponte…», haz esto:

- Levántate sin negociar.
- Haz cinco flexiones o diez sentadillas.
- Estira los brazos hacia arriba y mantenlos veinte segundos.
- Respira hondo diez veces con los brazos abiertos.

De esta forma, tu cuerpo manda otra señal al cerebro. La sangre fluye, tu ritmo cambia, tu mente empieza a activarse sin darte cuenta. Ya has vencido el primer muro.

2. Enciende tu mente con preguntas inteligentes

Cuando tu cuerpo ya no está en «modo sofá», toca recuperar la dirección mental.

Aquí no sirven frases genéricas. Queremos **preguntas específicas** que cambien tu foco interno.

Ejemplo práctico:

Después del movimiento, te plantas frente al escritorio. Pero no sabes por dónde arrancar.

Hazte una de estas preguntas:

- ¿Qué tema me haría sentir orgulloso si lo avanzo hoy?
- ¿Cómo quiero sentirme esta noche al acostarme?

- ¿Qué parte del examen se me haría más fácil si empiezo ahora?
- ¿Qué haría hoy mi «yo» que saca un 9, aunque no tuviera ganas?

El truco es que, si le planteas preguntas concretas, tu mente **no puede evitar** responder. Una buena pregunta genera claridad.

3. Reescribe tu identidad con mantras

Ya has activado tu cuerpo. Ya has enfocado tu mente.

Ahora toca recuperar tu identidad.

El mantra no es magia. Es una **herramienta de reprogramación**: una frase que repites una y otra vez no para sonar bonito… sino para reafirmar quién decides ser.

Ejemplo práctico:

Estás en la primera página del tema. Sientes inseguridad y dudas de si llegarás bien al examen.

Es el momento de aplicar tu mantra. Repite en voz baja (o mentalmente):

- «Cada minuto que estudio, me acerco a lo que quiero».
- «Hoy no tiene que ser perfecto. Solo tiene que estar hecho».
- «Si lo doy todo, seguro que lo saco adelante».
- «Puedo con esto. Ya lo he hecho antes».

Di una de estas frases (o alguna que te resuene a ti) cinco veces, con intención.

Si la repites desde una fisiología activa, tu mente **se la empieza a creer**.

Antes o después acabas creyendo lo que dices repetidamente en el tiempo.

El protocolo completo en acción

Ahora ya sabes todo lo que tienes que hacer cuando sientas un bloqueo. Vamos a repasar el protocolo completo.

Ejemplo de una tarde sin ganas:

Son las 18:10. Estás en casa, sin energía. Toca estudiar Biología.

1. Activa tu cuerpo

- Te levantas del sofá y haces diez sentadillas.
- Estiras brazos y haces diez respiraciones profundas.

2. Activa tu mente

- Te preguntas: «¿Qué parte de Biología se me haría más fácil si empiezo ahora?».

- Respondes: «Las células. Lo tengo medio visto».

3. Reescribe tu identidad

- Repites cinco veces tu mantra: «Empiezo con lo que tengo. Hoy avanzo».

4. Te pones diez minutos

- Solo eso. No una hora. Solo diez minutos de enfoque real.
- Si al terminar sigues motivado, continúa.
- Si no, ya cumpliste tu mínimo diario.

Ejercicio práctico: Crea tu «Ritual sin ganas»

Completa estas tres frases y deja tu ritual por escrito. Así, cuando no tengas ganas… solo tendrás que ejecutar:

1. Cuando no tengo ganas, me activo físicamente haciendo:

2. Mi pregunta poderosa para cambiar el foco será:

3. Mi mantra personal que me empodera es:

Hazlo tuyo. Escríbelo en una nota visible. Pégalo en tu escritorio, en un lugar donde lo vayas a ver.

No vas a tener ganas cada día.

Pero sí puedes tener un **protocolo diario que funcione aunque no haya ganas**.

Mientras otros esperan la motivación para empezar…

Tú vas a construir la motivación empezando.

Y eso te pone por delante del 90 % de estudiantes.

2
LA PARTE PRÁCTICA



CAPÍTULO 4

Las 5 reglas para lograr notazas sin matarte estudiando

Regla 1:
Organízate
como un pro

Antes de hablar de técnicas o de memorización, necesitamos hacerlo de orden.

Porque en el estudio **todo es secuencial.**

Cierto que una buena concentración facilitará la lectura.

Y una buena lectura facilitará la comprensión.

Y una buena comprensión facilitará la memorización.

Y una buena memorización te llevará a obtener la nota que buscas.

Pero hay algo a tener en cuenta antes de todo esto… ¿dónde empieza todo ese efecto dominó?

En la **organización.**

La organización es el origen de todo.

Sin organización no hay enfoque.

Sin enfoque no hay progreso.

Y sin progreso, solamente hay insatisfacción y frustración.

Organizarte bien es lo que te permite saber:

- Qué tienes que estudiar.
- Cuándo debes hacerlo.
- Cuánto tiempo necesitas.
- Cómo dividir ese tiempo para no bloquearte.

La organización es tu sistema de navegación. El mapa que guía todo lo demás.

Pero, antes de seguir, déjame decirte una verdad cruda: **organizarse bien no es rellenar una agenda bonita.**

Más bien se trata de tomar decisiones con estrategia e inteligencia:

- Elegir prioridades.
- Diseñar bloques de estudio.
- Identificar tiempos reales disponibles.
- Reservar espacios para los imprevistos.

Porque, si de verdad quieres una gran nota media en Bachillerato, **sin vivir estresado,** necesitas una organización estratégica:

- Flexible pero firme.
- Clara y sencilla.
- Realista pero ambiciosa.

En esta primera regla, aprenderás técnicas para organizarte como lo hacen los estudiantes que marcan la diferencia.

Vas a descubrir cómo anticiparte, cómo crear tu arquitectura semanal y cómo dejar de improvisar y dejarlo todo para el final.

Así que abróchate el cinturón.

Porque si no sabes organizarte, nada funcionará.

Pero cuando lo haces bien, **todo empieza a encajar.**

Planifica tu semana en 15 minutos (timeblocking real)

Una vez le pregunté a un alumno de Segundo de Bachillerato cuándo se organizaba.

Me respondió: «Cada día. Me organizo cuando veo que no he cumplido lo que tocaba».

Le pregunté cuánto tardaba en hacer eso.

«Una hora cada día. Más o menos».

Haz las cuentas:

Eso son **siete horas a la semana solo para reorganizarse.**

Y lo hacía por el mismo motivo que lo hacen muchos:

Porque es más fácil convencerse de que mañana, con una mejor planificación, **por fin todo irá bien.**

El famoso «mañana empiezo de verdad».

El problema es que todos sabemos que ese mañana **nunca llega.**

> **[Señal de alerta: planificas más de lo que ejecutas]**
> Cuando dedicas más tiempo a planificar que a estudiar, algo va mal.
> Tu organización tiene que ser como una lanzadera: rápida, clara, potente.
> Que una vez despegues, no estés replanteando la ruta cada treinta minutos. Que puedas simplemente dedicarte a avanzar.

La solución se llama **timeblocking real.**

Es decir: **organizar tu semana en bloques de tiempo, como si fuera un horario del colegio.**

Por ejemplo:



- El lunes de 17 a 18 h, estudio Historia
- El martes de 18 a 19 h, repaso Biología.
- El miércoles de 20 a 21 h, ejercicios de Mates.

Y este es el primer paso.

Pero **no es suficiente.**

Concreta los retos de cada bloque

Una vez hayas organizado tu semana en bloques de tiempo, lo que falta es concretar el objetivo.

No es lo mismo poner «Estudio Historia» que poner:

«Estudio seis páginas de Historia + resumen del tema 4».

Cuando tu cerebro sabe concretamente lo que tiene que lograr, rinde más.

De lo contrario, se relaja. Se dispersa. Se autoengaña.

Ejemplo: ir al gimnasio sin rutina
Imagina que entras al gimnasio sin saber de antemano qué ejercicios vas a hacer.
¿Crees que vas a dar tu 100 % o que te irás cuando sientas que ya has hecho «bastante»?
Ahora imagina que vas con una rutina marcada:

- Calentamiento de cinco minutos.
- Cuatro ejercicios de piernas.
- Cuatro series por cada ejercicio.
- Diez minutos de estiramientos al final.

¿Entrenas más y mejor así? Por supuesto.
Pues con el estudio, lo mismo.

Es tan simple como seguir esta fórmula mágica:

Hora + tarea concreta + objetivo claro = rendimiento real.

¿Y cuánto tardas en hacer esta planificación? **¡15 minutos!**

Y haciéndolo solamente una vez a la semana. No cada día.

El domingo por la noche, abres tu agenda y sigues estos pasos:

- Cinco minutos: Revisa cómo fue la semana anterior para ver qué quieres seguir haciendo y qué cosas quieres cambiar.

- Cinco minutos: Apunta tus obligaciones y clases de la semana que entra. Por ejemplo: las clases, las extraescolares… Todo aquello inamovible.

- Cinco minutos: Decide tus objetivos de estudio para cada tarde. Idealmente, no debería alargarse hasta más tarde de las nueve de la noche.

Y ya está.

Sin más vueltas.

Sin excusas.

Plan hecho. Ahora, pon el foco en lo que quieres cumplir.

Qué hacer cada día y con qué orden

Cuando estás creando tu timeblocking, es normal que aparezcan las siguientes dudas:

«Vale, ya sé cuándo voy a estudiar...»

«¿Pero qué hago exactamente cada día?»

«¿Y por dónde empiezo?»

La respuesta está en dos técnicas prácticas:

La técnica de las cuatro barras y la técnica de las horas de oro.

Técnica de las cuatro barras: el mapa visual de tus tareas

Para aplicar esta técnica, solamente debes coger una hoja a inicios de semana, o el domingo por la noche y dividirla en cuatro columnas:

1. Buscar

Aquí apuntarás todo lo que tienes que buscar e investigar o comparar:

BUSCAR	HACER	HACIENDO	HECHO
Buscar vocabulario que no entiendo		Buscar y comparar apuntes	
	Imprimir exámenes anteriores		

Nuevos apuntes, temario complementario, definiciones o estadísticas por internet, exámenes anteriores, etc.

2. Hacer

Aquí apuntarás todo lo que tienes pendiente: tareas, deberes, temas por estudiar, repasos a hacer, simulacros de examen a realizar, trabajos, etc.

3. Haciendo

Aquí pones lo que estás trabajando ese día, en ese momento.

Visualmente es un recordatorio de lo que ya has empezado.

Lo normal sería ir pasando cosas de tus columnas 1 y 2 a esta columna número 3 mientras avanza la semana y empiezas a realizar tareas.

4. Hecho

Cuando termines una tarea, la mueves aquí.

Y esto, créeme, es supermotivador.

El objetivo es claro: **al final de la semana, todo tiene que estar en la columna 4.**

Así tendrás orden visual, claridad mental y control diario.

Técnica de las horas de oro

¿Sabías que no todas las horas valen lo mismo?

Hay momentos del día en los que tu mente está más fresca, más enfocada, tiene más potencial.

Eso son **tus horas de oro.**

Y, al revés, también hay horas en las que estás más distraído, más lento, con menos energía.

Eso son tus **horas de bronce.** Tus horas menos lúcidas.

Sabiendo esto, tiene sentido que en tus **horas de oro** hagas lo más exigente:

- Memorizar.
- Estudiar temas nuevos.
- Hacer ejercicios complejos.
- Prepararte para un examen.

Y en tus **horas de bronce,** lo más mecánico:

- Organizar apuntes.
- Resumir temario.
- Pasar a limpio.
- Hacer ejercicios prácticos.

Es una **forma inteligente de gestionar tu energía.**

Como ves, no solo es importante saber lo que hay que hacer, sino saber **cuándo** hacerlo para rendir más y con menos esfuerzo.

Conclusión: Cada día debes tener dos cosas claras:
1. Tareas a la vista con la técnica de las cuatro barras.
2. Prioridades según tu energía con las horas de oro / horas de bronce.

Y, con esto, tu semana deja de ser un caos.

Se convierte en un plan.

Y tú pasas de ir apagando fuegos a ejecutar como un pro.

Cómo equilibrar clases, estudio, repaso y vida personal

La estrategia para rendir más sin dejar de vivir

Organizarse bien tiene dos objetivos claros:

1. Sacar mejores notas. Si estudias con antelación, llegarás preparado al examen y verás como tu esfuerzo da frutos.

2. Vivir mejor. Si te organizas bien, no tendrás que sacrificar tus hobbies, tus amigos o tu vida personal por el estrés del Bachillerato.

Sí, ese equilibrio es posible.

Pero necesitas una estrategia.

Y el finde… ¿cómo se gestiona?

Aquí va una fórmula ganadora: divide el fin de semana en estos seis bloques:

Sábado mañana	Sábado tarde	Sábado noche
Domingo mañana	**Domingo tarde**	**Domingo noche**

De estos seis bloques, usa:

- Un bloque para repasar todo lo visto en la semana.
- Un bloque para adelantar deberes o trabajos próximos.

No importa si los deberes son para el jueves siguiente y crees que aún quedan días.

La semana traerá imprevistos. Siempre.

Y tú necesitas empezar con margen, no corriendo.

En cuanto al ocio, de los seis bloques:

- Usa dos siempre para ocio: por ejemplo, sábado tarde y sábado noche.
- Deja uno o dos bloques libres para decidir sobre la marcha a qué dedicarlos.

Conclusión: No se trata de hacerlo perfecto
Se trata de empezar.
Poco a poco.

Una mejora. Un hábito. Un repaso más.
Y con eso, empiezas a ver resultados.
Y cuando ves frutos, te motivas.
Y cuando te motivas, rindes más.
Y cuando rindes más… entras en el **círculo virtuoso del estudio.**

Urgencias vs. importancia: cómo decidir qué hacer primero cuando todo parece urgente

Aunque ya tengas una buena organización semanal, hay momentos en los que **todo parece colapsar.**

De pronto, se te junta:

- Un examen inesperado.
- Un trabajo en grupo que se complica.
- Dos entregas urgentes.
- Y además tus padres diciéndote que no dejes el cuarto hecho un desastre.

Y ahí surge la duda: «¿Qué hago primero?»

Diferencia entre urgente e importante

Urgente significa que necesita hacerse YA. Que tiene una fecha límite muy cercana. Por ejemplo: un examen que ya sabes cuándo

será, un trabajo a entregar, unos deberes pendientes.

Importante significa que impacta mucho en tu vida, como tus notas o tu bienestar. Pero no es inmediato. Por ejemplo: el hecho de estudiar de forma diaria es importante. Poder hacer deporte y tener tiempo libre con tus amigos y amigas también lo es.

Un error muy común es **hacer solo lo urgente** y olvidar lo importante.

Esto te mantiene ocupado, pero no avanzando de verdad.

Te adjunto una foto de la Matriz de Eisenhower:

	Urgente	No urgente
Importante	Hazlo ya Estudiar exámenes sorpresa, entregar trabajos urgentes	Hacerlo sin prisa Organizar estudio, llevar todo al día, avanzar tareas, hacer deporte.
No importante	Hacer en equipo o delegar Revisar trabajos, revisar y contestar correos, llamadas amigos.	Tiempo reducido Revisar redes sociales, mirar series, organizar correos.

Pregúntate cada día:

¿Lo que estoy haciendo es urgente, importante, ambas cosas o ninguna?

Ejemplos:

- Preparar el examen de mañana: sería urgente + importante.
- Avanzar un trabajo que es para la semana siguiente: no urgente + sí importante.
- Responder una llamada de un amigo: urgente + no importante.
- Organizar tus carpetas de Drive: no urgente + no importante.

Ahora que ya sabes diferenciar mejor entre lo urgente y lo necesario, ¿cómo deberías aplicarlo en tu día a día?

1. Cada noche, revisa tu lista de tareas a hacer.
2. Clasifica esa lista según la matriz de Eisenhower.
3. Empieza por todo lo que sea urgente + importante.
4. Reserva bloques para lo importante + no urgente.
5. Reduce todo lo que puedas lo urgente + no importante.
6. Elimina todo aquello que sea no urgente + no importante.

Los bloqueos aparecen cuando todo nos parece urgente, cuando te exigen o te exiges solucionarlo todo para ya. En esos momentos, lo que necesitas no es más presión y agobio.

Lo que necesitas es claridad.

La gente productiva no hace más cosas.

Hace las cosas correctas en el momento correcto.

Y ahora, tú también puedes hacerlo.

Este sistema será tu brújula en medio del caos.

Ciclos de estudio gamificados para personalizar sesiones

Seguro que alguna vez has visto un vídeo en Instagram o TikTok donde te dicen que el mejor método de estudio es el famoso Pomodoro:

Estudiar veinticinco minutos, descansar cinco, y repetir.

No voy a decir que no sea un buen método, pero la verdad es que **no es para todo el mundo.**

Puedes tomarlo como pauta inicial, pero la clave está en adaptar los ciclos a tus necesidades.

La ciencia lo deja claro: nuestro cerebro solo puede concentrarse a alto nivel entre cuarenta y cincuenta minutos seguidos.

Después de eso, la calidad de la atención empieza a bajar, aunque no lo notes al instante.

Pero ojo:

- Si estás acostumbrado a estudiar mucho rato seguido, parar cada veinticinco minutos puede romper tu ritmo. Quizá a ti te interesa estudiar más tiempo de forma seguida.

- Pero si no tienes hábito de estudio, estudiar por ejemplo cincuenta minutos seguidos puede ser contraproducente.

Por eso, en lugar de usar una sola técnica para todo, te propongo algo mejor:

Los ciclos de estudio gamificados

Son bloques de estudio **ajustados a tu nivel y estado mental,** como si fueran «modos de juego»:

- Hay ciclos más cortos, para cuando tienes poca energía o motivación.
- Y ciclos más largos, para cuando ya estás en modo concentración total.

La idea es que **elijas el ciclo antes de empezar,** según:

- Cómo te sientes.
- Qué asignaturas vas a estudiar.
- Qué carga mental puedes soportar ese día.

Ciclo 1: Pomodoro clásico (25-5-5)

Ideal para:

- Personas que no tienen hábito de estudio.
- Días en los que cuesta arrancar.
- Asignaturas que te dan mucha pereza.

Estructura:

- 25 min de estudio.
- 5 min de pausa.
- 5 min de repaso inmediato.

Repite esto cuatro ciclos seguidos.

Después haz una pausa larga de 20-30 minutos.

Ciclo 2: Productividad estándar (50-10-5)

Ideal para:

- Estudiantes con algo de hábitos en el estudio.
- Tareas que requieren de más concentración.
- Cuando ya has entrado en un buen ritmo de estudio.

Estructura:

- 50 min de estudio.
- 10 min de pausa.
- 5 min de repaso (solo de lo que más te ha costado).

Puedes hacer hasta tres ciclos de este tipo seguidos.

Después haz una pausa larga de 20-30 minutos.

Ciclo 3: Ritmo muy alto (90-10-10 + 50-10-5 + 40-10-5)

Ideal para:

- Estudiantes con mucho fondo mental.
- Jornadas de estudio intensivo.
- Sesiones de estudio preexamen.

Estructura progresiva:

- 90 min estudio + 10 pausa + 10 repaso.
- 50 min estudio + 10 pausa + 5 repaso.
- 40 min estudio + 10 pausa + 5 repaso.

Y después, FIN.

Cómo elegir tu ciclo antes de empezar

Antes de sentarte a estudiar, pregúntate:

- ¿Cómo me siento hoy?
- ¿Cuán difícil me resulta esta materia?
- ¿Tengo energía o voy justo?
- ¿Estoy motivado o desganado?

Y en base a eso, elige tu ciclo.

No estudies «hasta que te aburras».

Estudia con ciclos pensados para tu mente. Así te concentrarás mejor y avanzarás más.

Regla 2:
Aprovecha cada clase como si fuera oro

Todo empieza por un principio clave:

Si ya estás en clase, que también esté ahí tu cabeza y mente.

En Bachillerato no puedes elegir si ir o no. **La asistencia es obligatoria.** Tu cuerpo tiene que estar ahí. Pero tu mente… ¿también está?

Muchos estudiantes están físicamente en el aula, pero mentalmente en otra parte. Mirando el móvil, pensando en sus cosas, dejando pasar la clase como si fuera un castigo inevitable. Y eso es un error enorme, por qué aquí viene el primer secreto:

Cuanto más aproveches las clases, menos tendrás que estudiar fuera de ellas.

Las clases no son un trámite. Son tu primer repaso. Tu primera oportunidad de entender.

Si entiendes el tema mientras lo explican, te ahorras horas de sufrimiento en casa.

Eso es inteligencia estratégica.

Eso es **ahorro de tiempo y energía.**

Eso es **equilibrio real.**

Este capítulo puede ahorrarte muchas horas de estudio.

Porque lo que no aproveches en clase, lo pagarás en casa.

Y te lo digo claro:

- Cuanto más haces en clase, menos tienes que hacer luego.
- Cuanto menos haces dentro de clase, más se te acumula fuera.

Aquí vas a aprender cómo transformar esas horas obligatorias en tus horas más productivas. Las clases son tu primera línea de batalla y con este capítulo saldrás ganando.

Paso 1:
Antícipate como un hacker

La noche anterior, dedica tres minutos a revisar **los títulos o esquemas** de los temas que tocarás mañana en clase. No para estudiarlos. **Solo para preparar el terreno mental.**

¿Por qué hacerlo? Porque tu cerebro, cuando **ya has escuchado algo antes, lo procesa y retiene mucho mejor.**

Es como si calentases antes del partido. No empiezas frío. Llegas con el motor en marcha.

Paso 2:
Deja de escuchar

a quien no toca

La mayoría de estudiantes si escuchasen con plena atención en clase, entenderían más. El problema es que están atentos a todo lo que pasa… menos al profesor.

Comentan la jugada con el de al lado, se empanan mirando a la nada, se distraen con cualquier cosa o les da vergüenza prestar atención.

Y debes entender esto: tú estás ahí por ti, por tu nota, por tu futuro. No por nadie más. Te aseguro que el 90 % de tus compañeros que hoy te distraen, dentro de diez años no estarán en tu vida. Tendrás tu camino, tus decisiones, tu trabajo, tu historia. Y ellos, la suya.

Así que el primer paso para escuchar mejor en clase es claro: **deja de escuchar a quien no toca.** Empieza a escuchar a quien sí importa en ese momento: el profesor.

¿O es que prefieres compensar tu falta de atención con más horas por la tarde? ¡No, eso que lo hagan otros! Tú quieres más tardes libres. Y eso solo lo conseguirás cumpliendo con este paso.

Paso 3:
La escucha activa es tu mejor técnica dentro del aula

La escucha activa no es simplemente «estar callado». Es participar con la mente. Es leer mientras escuchas. Es tomar notas con intención. Es anticiparte. Es preguntar lo que no entiendes.

Trucos para una escucha activa efectiva:

- **Identifica lo que el profesor repite o enfatiza.** Normalmente, lo que más recalca es lo que entra en examen.

- **Detecta el tono.** Donde el profe habla más rápido o más apasionado, probablemente es contenido clave.

- **Subraya mentalmente lo que menciona como importante.** Luego lo reflejarás en tus apuntes.

- **Haz preguntas al momento.** Lo que no entiendes en clase, lo entenderás aún menos estando solo en casa.

Tú decides si sales de clase con medio tema hecho… o con el doble de trabajo acumulado para la tarde.

Paso 4:
Tomar apuntes útiles sin copiar todo

¿Eres de esos que copia todo lo que dice el profesor? ¡Error!

O lo contrario, ¿escribes solo una palabra suelta cada cinco minutos? ¡Otro error!

Saber tomar apuntes que luego sirvan es una habilidad. Y puede marcar la diferencia entre tener las tardes libres o vivir atrapado en el repaso eterno.

Para hacerlo bien, tienes dos opciones, según cómo sea tu clase y tu velocidad:

Opción A: Método Cornell (ideal si el profe va con buen ritmo)

Nombre	**Fecha**
El Método Cornell para la toma de notas o apuntes	
Título o pregunta esencial:	
Preguntas o palabras claves	**Notas/Apuntes**
Resumen (usando mis propias palabras)	

El método Cornell organiza tus apuntes de forma clara, útil y enfocada a repasar. Divide la hoja en tres zonas:

1. Columna izquierda (palabras guía):

Conceptos clave, preguntas posibles o temas que encabezan el contenido.

Ejemplo:

- Crisis del 29.
- Las causas de la Revolución Insdustrial.
- Romanticismo vs. Realismo.

2. Columna derecha (Notas desarrolladas):

Explicaciones del profesor, ejemplos o datos que complementan lo anterior. Importante: siempre con tus palabras, no reflejes

exactamente lo que diga el profe.

Ejemplo:

- Crisis del 29: caída de la Bolsa de NY → pánico financiero → cierre de bancos → paro masivo → expansión global de la crisis.

3. Parte inferior (resumen):

Cuando termina la clase (o al llegar a casa), escribes un resumen de 3-5 líneas. Con tus palabras. Este paso es oro para fijar lo que aprendiste.

Ventajas de este método:

- Te obliga a **escuchar con intención**.
- Evita apuntes caóticos.
- Facilita el repaso porque ya está todo clasificado.

Lucía, una alumna que sacaba una media de 7, lo aplicó durante un trimestre. No cambió de profesor. Cambió cómo tomaba apuntes. Subió dos puntos y liberó tres tardes a la semana.

Opción B: Captura total (modo velocidad)

Si el profesor va volando o no puedes seguir el método Cornell, cambia de táctica:

- Apunta TODO lo que puedas, sin preocuparte por el orden o la limpieza.

- Usa abreviaturas («imp» para importante, «xq» para porque, etc.).
- Deja huecos y sigue adelante si te pierdes.
- Graba el audio de la clase si puedes (siempre pidiendo permiso previo).

Luego, por la tarde:

- Reescribe los apuntes con calma.
- Usa colores, bloques, flechas.
- Añade ejemplos o aclaraciones.

Este doble paso te hará **procesar la información dos veces**. Y eso multiplica tu comprensión y tu memoria.

Truco mental:

No tomas apuntes para que te queden bonitos. Tomas apuntes para **entender mientras escribes.**

Y recuerda:

Apuntes útiles = tarde libre.

Apuntes pobres = tarde eterna reorganizando el caos.

Tus apuntes no son para decorar carpetas. Son tu trampolín para estudiar mejor y más rápido.

Solucionar asignaturas complejas

Siempre hay temas o asignaturas que cuestan más. Es inevitable. Y normal.

Pero lo que no es normal es tratar todas las materias igual cuando no todas pesan igual ni cuestan lo mismo.

Tienes un número de horas limitado cada semana. Por eso debes aprender a decidir:

- ¿A qué asignaturas les vas a dedicar más tiempo?
- ¿Cuáles puedes mantener con menos esfuerzo?

Para las que hayas marcado como **difíciles,** hay dos reglas de oro:

1. Dales más horas intencionalmente

La única forma de mejorar en lo que se te da peor, es pasar más tiempo ahí. Así que no le rehúyas. Asigna bloques extra semanales solo para esa asignatura. Aunque al principio avances poco, ese tiempo sostenido hará milagros.

Ejemplo: Si Filosofía te cuesta, planifica tres sesiones de 45 minutos entre semana solo para esa materia. No las juntes en un día. Espárcelas para consolidarla mejor.

2. Súbele el foco en clase (modo maestro)

Cuando te toque esa asignatura difícil, cambia tu actitud dentro del aula. No la veas como una clase más. Empieza a verla como una clase de repaso dirigida por un experto (el profesor).

Haz esto:

- Intenta llegar con el tema ya leído. Aunque sea solo el índice o las ideas clave. Verás como esto te prepara y marca la diferencia.

- Pregunta TODO lo que no entiendas. Durante la clase o al final. Usa al profe como si fuera tu tutor personal.

- Anota ejemplos, comparaciones y frases que el profe diga con énfasis.

Cuanto más activo seas dentro de esa clase, menos tendrás que sufrir luego en casa.

Y si te puedo añadir una cosa más: cada vez que progreses en esa asignatura difícil, anótalo. Cada microavance es una señal de que estás ganando terreno.

No huyas de lo difícil. Hazte bueno en lo difícil.

Esa es la clave que transforma estudiantes promedio en estudiantes imparables.

Paso 5:
Consolida antes del cambio de clase

Cuando termine una clase y antes de que empiece la siguiente, haz un minirrepaso mental de lo que acabas de ver y aprender.

La importancia de la consolidación inmediata

Un **estudio de Harvard** comparó dos grupos de estudiantes:

- Grupo A: entre clase y clase, hablaban de lo que querían.
- Grupo B: entre clase y clase, solo podían debatir sobre lo que acababan de dar en clase.

Resultado: El Grupo B consolidó mejor el contenido y redujo en un 50 % el tiempo de estudio necesario por la tarde.

Simplemente por **repasar al instante.**

Paso 6:
Qué hacer por la tarde

La tarde no es para repetir la mañana. Es para refinarla. Tu misión no es volver a empezar, sino **asentar lo que ya has sembrado en clase.**

Si has utilizado el **método Cornell,** pásalo a limpio y **empieza a estudiar directamente desde ahí.** Organizado, claro y útil.

Si fuiste directo con **captura total,** ahora es el momento de transformar todo eso en claridad: **termina los apuntes, resume, esquematiza o crea un mapa mental.**

No te líes con mil formatos. Elige uno y **deja el material listo para memorizarlo.**

El objetivo es cerrar el día con una **primera pasada de memorización sólida.** Así, mañana ya no partes desde cero: solo repasarás.

Paso 7:
El repaso de cinco minutos que fortalece la memorización

Antes de dar por terminado el día, repasa lo que estudiaste durante cinco minutos.

No más.

Las primeras veinticuatro horas son **decisivas** para consolidar la memoria.

Este minirrepaso al final del día **marca la diferencia a largo plazo.**

Más adelante te lo explicaré bien, en el capítulo de memorización.

Paso 8:
Qué hacer al día siguiente

Como acabas de ver, hay un principio que nunca falla: **lo que refuerzas pronto, se consolida mejor**. Y por eso, el día después de haber visto o estudiado un tema, es determinante para fijarlo en tu memoria a largo plazo.

Ley de la inercia mental

Imagínate un coche en movimiento: si lo empujas cuando ya va rodando, cuesta poco moverlo. Pero si está parado, moverlo desde cero requiere el triple de esfuerzo.

Pues tu mente funciona igual.

Si ayer en clase entendiste el tema, y por la tarde hiciste un esquema, o lo memorizaste parcialmente… ese conocimiento ya va en movimiento. Aprovecha esa inercia. **Sellarlo al día siguiente es el paso que lo consolida.**

Revisión exprés antes de clase

Si hoy tienes la misma asignatura que ayer, dedícale cinco minutos antes de entrar al aula:

- Repasa tus apuntes o esquema.
- Lee los conceptos clave.
- Recuerda los ejemplos que usó el profesor.

Esto no solo refuerza tu memoria: también te prepara para hilar lo que verás en el día de hoy con lo que viste el día anterior.

Y si no tienes esa clase hoy…

Cuando llegues a casa, antes de arrancar el estudio del día:

- Reserva 5-10 minutos para repasar lo visto ayer.
- Hazlo sin mirar, si puedes (repaso activo).
- Si fallas en algo, tómate 2 minutos para releer o rehacer.

Es un gesto pequeño, pero lo cambia todo. Porque **consolida lo aprendido justo cuando tu cerebro aún lo tiene reciente.**

¿Por qué esto funciona?

Porque no esperas a olvidar. No dejas que se enfríe. No vuelves a empezar desde cero. Cada revisión temprana **sella** el contenido y **ahorra** decenas de minutos más adelante.

«Si lo toco hoy, no lo pierdo mañana».

Haz de este repaso exprés una rutina. Te costará menos estudiar, retendrás más y llegarás mejor preparado sin esfuerzo extra.

Regla 3:
Estudiar mejor,
no más

Te confieso algo: este es uno de mis capítulos favoritos.

Porque aquí no solo vas a leer.

Vas a notar el cambio.

Si aplicas lo que vas a aprender, notarás mejoras reales:

- Vas a estudiar más rápido.
- Vas a retener mucho más.
- Vas a empezar a sentir que **estudiar puede tener sentido.**

Para muchos de mis alumnos, **estas técnicas marcaron un antes y un después.**

Pasaron de frustrarse cada tarde a tener control, motivación y resultados.

Y, si ellos pudieron, tú también puedes.

Pero hay una condición.

No basta solo con leerlo.

Hay que aplicarlo.

Así que te pido una sola cosa:

Haz los ejercicios que encontrarás en este capítulo.

No los dejes para después. No los leas por encima.

Hazlos de verdad.

Solo así verás lo que pasa cuando dejas de estudiar «a tu manera» y empiezas a estudiar **con método.**

¿Listo para dejar de matarte a estudiar y empezar a hacerlo con cabeza?

Entonces sigue leyendo.

Y prepárate para transformar tu forma de estudiar para siempre.

Anclajes en el estudio.
Leer más rápido y comprender más

El superpoder olvidado que te hará avanzar como nunca es: la lectura.

Antes de entender cualquier temario que estudies, primero tienes que **leerlo.**

Eso ya lo sabes.

Ahora bien, déjame lanzarte una pregunta importante:

¿Cuándo fue la última vez que alguien te enseñó a leer bien?

¿Quizá con seis o siete años, aprendiendo a juntar sílabas como «za-pa-to»?

¿Y después?

¿Alguien te volvió a enseñar a mejorar tu lectura en la ESO o Bachillerato?

Probablemente **nadie.**

El problema real es que cada año te exigen estudiar **más temario.**

Cada año, los textos son **más complejos.**

Pero tú sigues **leyendo igual que cuando leías cuentos infantiles.**

Es como si un ciclista profesional quisiera enfrentarse a un puerto de montaña con una bicicleta infantil con ruedines.

Así no se puede.

Leer lento tiene un precio:

- Te cansas antes.
- Desconectas a mitad del párrafo.
- Te frustras porque no avanzas ni lo comprendes todo.

Pero tranquilo, porque hoy eso va a cambiar.

Te voy a enseñar cómo **leer más rápido y entender más.**

No se trata de «pasar los ojos» más rápido.

Se trata de **leer inteligentemente:** más agilidad + más comprensión.

Y para que lo compruebes en ti mismo, primero vamos a medir **tu punto de partida.**

Test de lectura inicial: ¿Cuál es tu punto de partida?

Instrucciones para hacer el test correctamente:

1. Lee lo máximo que puedas del siguiente texto en exactamente tres minutos. Utiliza un cronómetro.
2. No te preocupes si no terminas todo en ese tiempo. Marca el punto en el cuál te quedas al llegar a los 3 minutos de lectura.
3. Lee a tu ritmo normal, como siempre lo haces. No hagas cosas que no sueles hacer.

La teoría de la relatividad

En 1905, un joven empleado de la oficina de patentes de Berna, llamado Albert Einstein, publicó una serie de artículos científicos que cambiarían para siempre nuestra comprensión del universo. Antes de su trabajo, se pensaba que el tiempo y el espacio eran absolutos: dos escenarios fijos donde ocurrían los eventos. Einstein, sin embargo, propuso algo radical: el tiempo y el espacio no son independientes ni constantes, sino que se entrelazan y dependen de la velocidad del observador.

La **teoría de la relatividad especial** introdujo dos ideas revolucionarias. Primero, las leyes de la física son las mismas para todos los observadores que se mueven a velocidades constantes. Segundo, la velocidad de la luz en el vacío es constante para todos, independientemente del movimiento de la fuente o del observador.

Estas afirmaciones tenían consecuencias alucinantes. Según Einstein, si dos personas se mueven a velocidades distintas, experimentarán el tiempo de manera diferente. A velocidades cercanas a la de la luz, el tiempo se dilata: pasa más lentamente para el viajero que para quien está en reposo. Este fenómeno, conocido como **dilatación del tiempo**, ha sido confirmado mediante relojes atómicos colocados en aviones en vuelo, mostrando diferencias minúsculas pero medibles respecto a relojes en tierra.

Otro efecto predicho es la **contracción de la longitud**: los objetos que se mueven a grandes velocidades parecerían acortarse en la dirección de su movimiento, desde el punto de vista de un observador estacionario.

Además, Einstein estableció la relación más famosa de toda la física: $\mathbf{E = mc^2}$. Esta ecuación implica que la energía (E) es igual a la masa (m) multiplicada por la velocidad de la luz al cuadrado (c^2). En otras palabras, masa y energía son dos manifestaciones distintas de una misma realidad. Esta idea es la base teórica de la energía nuclear y explica cómo el Sol produce su energía mediante la fusión de átomos de hidrógeno.

Diez años después, Einstein llevó su razonamiento aún más lejos con la **teoría general de la relatividad**. Aquí postuló que la gravedad no es una fuerza invisible que actúa a distancia, como creía Newton, sino la curvatura del espacio-tiempo causada por la presencia de masa y energía. Imagina una bola de bolos colocada en una cama elástica: la bola deforma la tela, y una canica cercana rodaría hacia ella. Así mismo, los planetas se mueven siguiendo las curvas del espacio-tiempo que el Sol genera a su alrededor.

Las predicciones de la relatividad general fueron tan extrañas como fascinantes. Por ejemplo, la luz de las estrellas debería curvarse al pasar cerca de objetos masivos como el Sol. Esto fue confirmado en 1919 durante un eclipse solar, cuando el astrónomo Arthur Eddington fotografió estrellas que aparecían desplazadas debido a la curvatura de la luz.

Hoy en día, la relatividad sigue siendo parte fundamental de nuestra vida cotidiana. El sistema GPS que usamos en los móviles necesita corregir tanto los efectos de la relatividad especial como general. Si no se ajustaran los relojes de los satélites, los errores de posicionamiento se acumularían rápidamente, haciéndolos inútiles.

Además, la relatividad es fundamental en la astrofísica moderna: explica los agujeros negros, el movimiento de las galaxias, y hasta el mismo origen del universo en el Big Bang.

Así, una idea nacida en la mente de un joven curioso y perseverante hace más de un siglo sigue moldeando el mundo en el que vivimos, recordándonos que las grandes

> revoluciones empiezan cuando alguien se atreve a mirar la realidad de un modo completamente nuevo.

¿Has marcado en qué línea te has quedado a los tres minutos?

Ahora toca calcular tu velocidad leyendo.

¿Cómo calcular tu velocidad de lectura?

Si has seguido bien los pasos, habrás señalado dónde te has quedado al terminar los tres minutos. Ahora debes rellenar a continuación con tus resultados:

Número de palabras por línea:

Número de líneas leídas:

Total de palabras leídas (multiplica el número de palabras por línea por el número de líneas:

Velocidad (Palabras por minuto leída) = Total de palabras leídas ÷ 3:

Número de palabras leídas DIVIDIDO entre los minutos leídos = NÚMERO TOTAL DE PALABRAS POR MINUTO QUE LEES

El resultado que te salga será el número de palabras que puedes leer por minuto.

Ejemplo:

Supongamos que lees un texto de 420 palabras en 3 minutos.

Aplicamos la fórmula: Palabras leídas / Tiempo en minutos.

Entonces: 420 / 3 = 140 palabras por minuto.

¿Qué significa tu resultado?

Palabras por minuto	Nivel
100-250	Dentro de la media normal
250-400	Buen nivel
400-800	Excelente nivel

No importa si tu ritmo actual es bajo.

Ya que ahora lo subiremos con una increíble técnica.

Pero te dejo un dato curioso para que puedas ir rompiendo límites mentales: el récord mundial de lectura es de **25.000 palabras por minuto**, establecido por Howard Stephen Berg.

Yo he visto personalmente a cientos de alumnos que empezaron con 140 palabras por minuto.

Y en unas semanas ya superaban las 1.500 o incluso **2.200 palabras/minuto, entendiendo lo que leen.**

Y tú también puedes.

Ahora vamos a entrenar tu rapidez con una técnica de aceleración lectora.

Vas a descubrir una herramienta muy sencilla, pero muy eficaz:

Técnica: Deslizamiento con guía

- Usa un **dedo, bolígrafo o puntero** para deslizar sobre el texto.
- **Evita los microparones** entre sílabas, que te hacen leer más lento de lo que crees.
- Tus ojos seguirán el movimiento fluido de la guía y **tu mente se activará más.**

El ritmo constante ayuda a mantener la concentración y evita que tu cerebro desconecte.

Trucos para aplicar bien el deslizamiento:

- **No tengas miedo** de deslizar rápido: tu cerebro entiende mejor cuando tiene ritmo.
- **Ajusta la velocidad según la complejidad del texto:** como en una carretera, hay momentos para acelerar y momentos para frenar un poco (especialmente si el tema es complejo).

Ahora, primero, prueba a leer un pequeño fragmento del texto anterior aplicando el deslizamiento con guía.

Hazlo 1 o 2 minutos para acostumbrarte.

Pero pruébalo de verdad: no pases al siguiente apartado hasta que hayas hecho la prueba 1 o 2 minutos, que nos conocemos.

Test de velocidad de lectura con la técnica del deslizamiento:

Ahora, repite el mismo ejercicio pero con un texto diferente.

Esta vez, **aplicando la técnica del deslizamiento.**

Instrucciones:

- Lee durante exactamente tres minutos, con un cronómetro puesto.
- Desliza con tu dedo o un boli.
- Concéntrate en mantener el ritmo.

La invención de la bombilla

La invención de la bombilla eléctrica suele atribuirse automáticamente a **Thomas Edison**, pero la realidad es mucho más compleja, llena de avances, fracasos, rivalidades y esfuerzos colectivos. La bombilla no surgió de un solo golpe de genialidad, sino de décadas de trabajo acumulativo de muchos inventores a lo largo del siglo XIX.

Antes de la electricidad, las ciudades dependían de lámparas de aceite, velas o faroles de gas. Estos métodos eran ineficientes, caros y peligrosos, ya que provocaban incendios frecuentes en casas y fábricas. Era evidente que el mundo necesitaba una fuente de luz más segura, práctica y duradera.

Humphry Davy, un químico británico, fue uno de los primeros en crear una forma primitiva de luz eléctrica en 1802: la **lámpara de arco**. Esta generaba una luz intensa al pasar una corriente entre dos electrodos de carbono. Sin embargo, su brillo era tan extremo que resultaba inútil para la vida cotidiana.

Durante las décadas siguientes, inventores como **Warren de la Rue**, **Joseph Swan** y **Frederick de Moleyns** continuaron experimentando con bulbos sellados y filamentos variados. El problema era encontrar un material que resistiera altas temperaturas sin quemarse rápidamente y un método para mantener el vacío dentro del bulbo, evitando la oxidación.

Joseph Swan en Inglaterra logró avances notables al desarrollar una bombilla con un filamento de papel carbonizado, pero su vida útil era demasiado corta. Por su parte, en Estados Unidos, **Thomas Edison** se obsesionó con encontrar una solución comercialmente viable. Entre 1878 y 1880, su equipo probó más de **seis mil materiales diferentes** para el filamento, desde cabello humano hasta fibras de bambú.

Finalmente, Edison logró producir una bombilla funcional que podía iluminar durante más de 1.200 horas. Utilizó un filamento de bambú carbonizado y un bulbo de vidrio casi perfectamente sellado al vacío. Sin embargo, su mayor logro no fue solo la bombilla: **fue diseñar un sistema eléctrico completo** que incluía generadores, redes de distribución,

interruptores y enchufes. Sin esa infraestructura, la bombilla no habría cambiado nada.

El 4 de septiembre de 1882, Edison encendió la primera central eléctrica en **Pearl Street**, Nueva York. Alimentaba de luz a ochenta y cinco edificios en Manhattan. Esa noche, por primera vez, parte de una ciudad brilló artificialmente, de manera segura y controlada.

Mientras tanto, otros inventores seguían perfeccionando la tecnología. El mayor avance en durabilidad vino de la mano de **William Coolidge** en 1910, quien introdujo el filamento de **tungsteno**. El tungsteno, capaz de soportar temperaturas extremas sin deteriorarse rápidamente, es aún hoy el material base de las bombillas incandescentes.

Pero la historia de la electricidad no estuvo exenta de conflictos. Se desató una batalla épica conocida como la **«Guerra de las Corrientes»** entre **Edison** (defensor de la corriente continua, CC) y **Nikola Tesla** junto a **George Westinghouse** (promotores de la corriente alterna, CA). Mientras Edison apostaba por sistemas locales de distribución de energía, Tesla y Westinghouse proponían una red más eficiente basada en corriente alterna que podía cubrir mayores distancias.

Al final, la corriente alterna ganó la batalla, convirtiéndose en el estándar para el transporte de electricidad en todo el mundo. Pero Edison logró su lugar en la historia gracias a su incansable visión de un mundo iluminado por bombillas eléctricas accesibles para todos.

La bombilla transformó radicalmente la vida humana. Antes de su invención, las actividades humanas terminaban de noche. Las fábricas cerraban temprano, los comercios también, y las ciudades caían en la penumbra. Con la iluminación eléctrica:

- Las fábricas pudieron operar turnos de noche, aumentando la productividad.
- Los hospitales pudieron atender emergencias con más eficacia a cualquier hora.
- Las ciudades empezaron a tener vida nocturna: cafés, teatros, estaciones de tren iluminadas.
- Los hogares se volvieron más seguros, cálidos y activos tras la puesta del sol.
- En la educación también tuvo un impacto profundo. Las escuelas pudieron extender sus actividades, y millones de estudiantes de generaciones futuras pudieron estudiar por las noches en casa, bajo la luz segura de una bombilla.

Curiosamente, la bombilla también generó nuevos problemas: **contaminación lumínica** en las ciudades y **mayores demandas energéticas**, que obligaron a buscar fuentes de energía más eficientes.

Desde finales del siglo XIX hasta hoy, la tecnología de la iluminación ha evolucionado enormemente:

- Las bombillas incandescentes dieron paso a las lámparas fluorescentes.

- Después, surgieron los tubos de neón y el alumbrado halógeno.

- En el siglo XXI, la llegada de las luces **LED** revolucionó todo: mayor duración, menor consumo, menor impacto ambiental.

A pesar de todas estas innovaciones, la idea esencial permanece: **transformar la electricidad en luz de manera controlada y segura**.

Más de un siglo después, encender una bombilla sigue siendo uno de los actos más cotidianos y universales del ser humano moderno. Sin embargo, pocas veces recordamos que detrás de ese gesto sencillo hay una historia de persistencia, fracasos, éxitos, rivalidades épicas y sueños de un futuro iluminado.

Así que la próxima vez que pulses un interruptor y una habitación se llene de luz, piensa por un momento en todos aquellos que trabajaron durante décadas para hacerlo posible. Y recuerda que el progreso rara vez es un salto repentino. Es una carrera de relevos, donde cada generación pasa la antorcha —o, en este caso, la bombilla— a la siguiente.

Calcula tu velocidad de nuevo:

Número de palabras por línea:

Número de líneas leídas:

Total de palabras leídas (multiplica el número de palabras por línea por el número de líneas:

Velocidad (Palabras por minuto leída) = Total de palabras leídas ÷ 3:

Reflexión:

- **¿Te has sentido más ágil al utilizar la guía?**
- **¿Has mejorado tu velocidad?**
- **¿Has estado más concentrado que antes?**

Conclusión: El primer paso hacia tu superpoder

Cada vez que subas tu velocidad de lectura real sin perder comprensión:

- Ganarás tiempo valioso.
- Tendrás más agilidad mental.

Recuerda:

La lectura no es solo leer más rápido.

Es entender más en menos tiempo.

Ahora ya conoces una nueva técnica para incorporar en tu estudio.

Y, cuanto más la practiques, más beneficio le sacarás.

Método de comprensión

Voy a ser muy claro aquí:

La base real para memorizar sin sufrir es la comprensión.

Subrayar sin entender no es estudiar.

Y mucho menos, comprender.

Pero eso es justo lo que hace la mayoría de estudiantes.

Cogen el subrayador como si fuera una varita mágica y empiezan a **colorear todo el texto, palabra por palabra, sin haberlo entendido primero.**

¿Te suena?

El error más común

Muchos estudiantes hacen esto:

- Dividen el temario entre «importante» y «no importante».
- Lo que consideran importante, lo subrayan **TODO.** Incluso cosas que no entienden bien.

El resultado:

- Tienen un texto todo subrayado.
- No hay comprensión real.
- Memorizar se vuelve un caos.
- Si olvidas una palabra, se cae todo el párrafo.

Y eso es exactamente lo que queremos evitar.

La clave es comprender antes de memorizar.

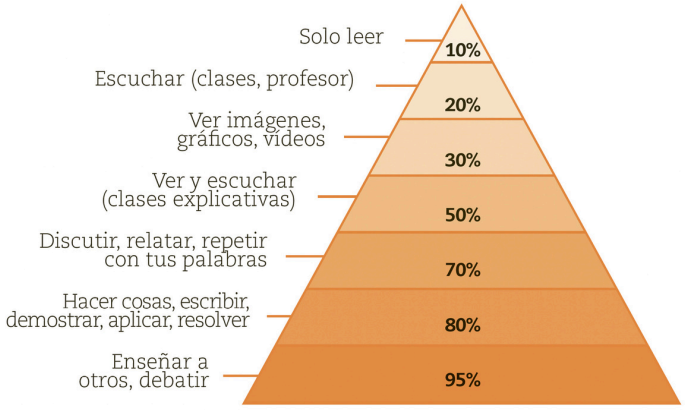
Si quieres estudiar de verdad, necesitas una comprensión profunda.

Y para eso, te voy a enseñar una herramienta brutal:

La pirámide de la comprensión

Cada nivel de esta pirámide indica **cuánto puedes retener** según la forma en que estudies:

Nivel de actividad y % de retención



Es decir: si solo **lees**, retienes un 10 %. Si **explicas en voz alta lo que has entendido,** llegas al **95 % de retención.**

¿Cómo usar esto para estudiar mejor?

Muy simple:

- **No empieces subrayando.**

- Empieza **entendiendo** qué dice cada párrafo.

- **Explícalo con tus propias palabras.** Como si se lo contaras a alguien que no tiene ni idea del tema. Es más, puedes hacerlo mientras te miras al espejo o en voz baja.

- **Una vez lo hayas entendido (y solo entonces), subraya**. Pero subraya solo las **palabras más importantes** que te ayuden a comprender el contenido, no todo el texto.

- **Revisa lo que aprendiste haciendo un esquema, un resumen o un mapa mental.** Si puedes recuperar toda la información mirando solo esas palabras, significa que **hay buena comprensión.**

- **Enseña el tema a alguien más o autoexplicátelo.** Esto disparará tu comprensión al 95 %. No importa si estudias solo. Puedes hablarle a cualquier objetivo que tengas en tu casa.

Ejemplo real

Imagina que tienes que estudiar las fases de la fotosíntesis.

- Si solo lees y subrayas las palabras raras obtendrás el 10 % de retención.

- Si haces un dibujo de las distintas fases del proceso y se lo explicas a un amigo o a ti mismo consigues hasta 95 % de retención.

La diferencia vale la pena, ¿no crees?

Conclusión:

No estudies como quien copia sin entender.

Estudia como quien comprende para enseñar.

Porque si lo entiendes de verdad:

- Lo recuerdas mejor.
- Lo explicas mejor.
- Lo aplicas mejor en el examen.

Recuerda:

Comprender es el primer paso para memorizar sin esfuerzo.

Mapas mentales

Te presento la herramienta que activará tu cerebro y transformará tu estudio.

Pero antes, déjame abrir otro melón: ¿resúmenes sí o resúmenes no?

Seguro que alguna vez te has puesto a resumir un tema.

Y seguro que te diste cuenta de algo:

- Tardas **muchísimo.**
- Acabas quitando preposiciones y conectores, y poco más.
- Y, cuando por fin terminas, te dices: **«Vale, ahora sí empiezo a estudiar…»**

Yo creo que todos hemos vivido esto alguna vez.

El problema con los resúmenes clásicos

A ver, entiéndeme bien: hacer un resumen en sí **no es malo.**

Pero no es lo más eficiente.

¿Por qué?

- Porque muchas veces te limitas a **copiar el texto original quitando algunas palabras de aquí y de allá.**
- No usas casi tu memoria visual.
- Cuando acabas… ni lo has comprendido bien, ni recuerdas gran parte de ello.

La idea de que resumir = estudiar es **un mito.**

¿Entonces hay que resumir?

Sí. Siempre hay que reelaborar.

Pero la idea con la que debes quedarte es:

La mejor forma de hacerlo no es con un resumen tradicional.

La alternativa: mapas mentales

Te presento al que será a partir de ahora tu mejor aliado. Un arma brutal para tu memoria: **el mapa mental.**

Los mapas mentales te permiten:

- Estudiar de forma **más visual.**
- Conectar ideas entre sí.
- Activar el pensamiento lateral.
- Usar colores, formas y estructura para memorizar más rápido.
- Repasar en pocos segundos grandes párrafos llenos de información.

Y no lo digo yo.

Lo dice **Tony Buzan**, creado de esta técnica, reconocido internacionalmente como experto en aprendizaje acelerado y desarrollo mental.

¿Qué es un mapa mental?

Es una herramienta gráfica que representa información de manera visual y conectada.

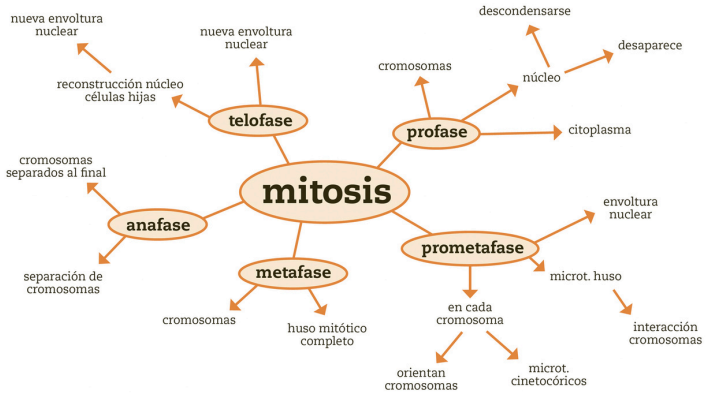
- El tema principal va en el **centro.**
- De ahí salen ramas, que son las **ideas principales.**
- De cada rama salen subrramas, que son las **ideas secundarias.**
- Puedes usar colores, dibujos, símbolos, palabras sueltas.

Es como **ver el tema desde arriba,** en lugar de leerlo en línea recta.

Reglas básicas del mapa mental

1. **Nada de frases largas.** Máximo **tres palabras seguidas.**
2. **Usa colores.** Ayudan a separar ideas y activar la memoria visual.
3. **No lo llenes de texto.** Si apelotonas palabras, no es un mapa. Es un resumen en forma de neurona.
4. **Dibuja si puedes.** Los dibujos son anclas visuales.
5. **Un mapa mental = 1-2 hojas de tu temario.** En formato horizontal y sin saturar.

Ejemplo visual:



¿Ves como el cerebro puede ver mucha información de un vistazo?

Ventajas frente al resumen:	
Resumen tradicional	**Mapa mental**
Lineal, monótono	Visual, dinámico
Cuesta memorizar	Facilita el recuerdo visual
Mucho texto	Palabras importantes

Tarda en hacerse	Más rápido
Difícil de repasar	Repaso en segundos

Y lo mejor: motiva

Muchas alumnos me dicen: «Joan, con los mapas mentales por fin me apetece repasar».

Y eso lo cambia todo.

Cuando ves el tema claro, ordenado, sin saturarte, **te dan ganas de estudiar.**

Y cuando te motivas, avanzas más.

Y cuando avanzas más, entiendes mejor.

Y cuando entiendes mejor, subes nota.

Conclusión: Usa tu pensamiento visual.

No estudies como si tuvieras que transcribirlo todo.

Estudia como quien construye conexiones visuales.

Los mapas mentales no solo ahorran tiempo.

Te hacen **entender mejor, memorizar más rápido y repasar sin agobiarte.**

¿A qué esperas para probarlo?

Cómo recordar al momento

La clave para una buena memorización no es repetir mil veces. Es hacerlo justo cuando el cerebro lo pide.

Muchos estudiantes cometen el mismo error:

- Hacen el resumen o el mapa mental.
- Lo dejan ahí.
- Dicen «mañana lo memorizo».
- Pero, al día siguiente, no se acuerdan del contenido.

¿Y entonces? O pierden tiempo teniendo que entender de nuevo o se frustran porque «no se les queda nada».

Es como preparar un plato caliente y comértelo frío al día siguiente. Por eso hoy quiero enseñarte un par de técnicas que te cambiarán la forma de memorizar **de verdad.**

Técnica 1: El hierro caliente

Imagínate que acabas de terminar tu mapa mental.

Lo tienes todo ordenado. Todo claro. Todo fresco.

Ese es el momento perfecto para grabar el contenido en tu memoria.

¿Por qué?

Porque **tu cerebro ya ha activado las conexiones necesarias.**

Estás en lo que se llama la **fase de máxima codificación.**

Es como golpear el hierro cuando está al rojo vivo: **si lo haces justo entonces, se moldea fácil. Si esperas, se enfría. Y cuesta el doble.**

¿Cómo aplicar la técnica del hierro caliente?

- Terminas tu resumen, esquema o mapa mental.
- **Inmediatamente después**, empiezas a memorizar.
- Usa la técnica que prefieras: explicar en voz alta, test, tapar y repetir, etc.
- Apunta solo lo que no se te queda, y refuerza eso.

Si lo dejas para el día siguiente, ya no tendrás fresco el contenido.Tendrás que «volver a entrar» tema. Y eso es esfuerzo perdido.

Ejemplo real

Marcos hizo su mapa mental de la Transición Española. En vez de dejarlo para el día siguiente, aplicó la técnica del hierro caliente:

- Se puso a explicarlo cinco minutos en voz alta.
- Detectó dos palabras que no se le quedaban.
- Las reforzó con una técnica visual simple (hacer dibujos que representaran esas palabras).

A la semana siguiente, aún lo recordaba. Porque **la base se grabó justo cuando estaba más activa.**

Técnica 2: Los acrósticos

Hay contenidos que cuesta memorizar porque son **listas secas, frías, aburridas**.

Por ejemplo:

- Las causas de la Revolución Industrial.
- Los principios de la Constitución de 1978.
- Las provincias de una comunidad.
- Los pasos de un proceso químico o biológico.

Y ahí entran los acrósticos, una técnica que activa tu memoria asociativa.

¿Qué es un acróstico?

Un acróstico es una palabra formada por las **iniciales de los elementos que necesitas recordar.**

Cuanto más absurda o graciosa sea, mejor.

Porque el cerebro **recuerda lo raro, lo emocional, lo creativo.**

Ejemplo 1:

Aquí tienes un acróstico útil y potente, basado en un tema clásico de Historia de España de Bachillerato: Las seis causas que encendieron

la mecha de la Primera Guerra Mundial.

Por si no lo recuerdas, fue un resultado de una acumulación de tensiones políticas, territoriales y militares en Europa. De hecho, estas fueron las seis causas:

- Nacionalismo: Cada país europeo estaba obsesionado con demostrar que era el mejor y esto provocó rivalidades constantes, sobre todo entre Francia y Alemana y entre Austria-Hungría y Serbia.

- Imperialismo: Las potencias europeas competían por tener más colonias en África y Asia, generando conflictos fuera y dentro de Europa.

- Militarismo: Pensando que podría haber guerra, todos los países aumentaron en soldados y cañones.

- Sistema de alianzas: Europa estaba dividida en la Triple Entente que englobaba a Francia, Reino Unido y Rusia y la Triple Alianza en la que estaba Alemania, Austria-Hungría e Italia y si tocaban a una, iba toda la alianza.

- Crisis balcánicas: Los Balcanes era el polvorín de Europa.

- Asesinato de Francisco Fernando: El archiduque de Austria-Hungría fue asesinado por un nacionalista serbio y ahí Austria-Hungría declaró la guerra a Serbia.

Entendiendo esto, podrías recordar estas seis causas con este acróstico:

Un NAZI le lanza una PERA a un MILITAR, mientras este le da una ALIANZA a tu amiga CRIS y tras besarse, hay un ASESINATO al lado.

Te lo desgloso:

1. NAZI: Nacionalismo.
2. PERA: Imperialismo.
3. MILITAR: Militarismo.
4. ALIANZA: Sistema de alianzas.
5. CRIS: Crisis balcánicas.
6. ASESINATO: Asesinato de Francisco Fernando.

El acróstico puede servir como ancla nemotécnica para recordar causas, etapas, listados de características, entre otras muchas cosas del temario.

Consejo clave

Haz que los acrósticos **te hagan reír, te sorprendan o te resulten raros**.

Eso activa la memoria emocional.

Y lo que emociona **se queda más tiempo.**

Memorizar no es castigar al cerebro.

Es darle el contenido **en el momento y la forma** que necesita.

Así que deja de estudiar como si fueras un robot.

Y empieza a estudiar **como alguien que conoce su cerebro.**

El hierro caliente **te da velocidad.**

El acróstico **te da retención.**

Y juntos, te dan **memoria real.**

Repasos estratégicos

Métete esto en la cabeza: **sin repaso no hay memoria. Y sin memoria, no hay nota.**

Empecemos con una **verdad incómoda.** Aunque…

- Entiendas un tema perfectamente.
- Hagas un esquema precioso.
- Estudies con ganas.
- Sientas que «ya lo tienes»…

… **Si no lo repasas bien, lo vas a olvidar.**

Así de simple.

El problema de muchos alumnos no es que no entiendan, es que **olvidan.** Y olvidan **porque no repasan bien.**

¿Por qué pasa esto?

Por una cosa que a **tu cerebro le sucede de forma natural con** la curva del olvido.

La curva del olvido (Ebbinghaus)

Un psicólogo alemán llamado Hermann Ebbinghaus estudió cómo olvidamos la información si no la repasamos.

Y descubrió lo siguiente:

- A las 24 horas de estudiar, ya has olvidado más del 50 %.
- A los tres días, el 70 %.
- A la semana, casi todo, si no has hecho nada para fijarlo.

Pero también descubrió algo esperanzador: **cada vez que repasas, el olvido se reduce.**

- Si repasas una vez = se fija.
- Si repasas otra vez = se fortalece.
- Si repasas otra vez = se consolida para el examen.

El problema es que la mayoría de alumnos o no repasa o repasa mal.

Seguro que te suenan estos dos sistemas clásicos de repasar: El sistema de vueltas y el sistema de repaso estratégico.

Sistema de vueltas: Fallo total

- Estudio el tema 1.
- Luego el tema 2.
- Luego el tema 3…

- Y cuando llego al tema 10, que es el último, vuelvo al 1 para repasarlo.

Problema: **Cuando vuelves al principio, ya no te acuerdas de nada.** Este sistema **no respeta los tiempos** que tu cerebro necesita para fijar la información.

Sistema de arrastre: Fallo no tan grave, pero si tienes poco tiempo, penaliza

Estudio el tema 1.

Estudio el tema 2 y repaso el tema 1.

Estudio el tema 3 y repaso el tema 1 y 2.

Estudio el tema 4 y repaso el tema 1, 2 y 3.

Es decir: nunca dejas de repasar. Siempre que hay nuevo tema, también repasas TODOS los anteriores.

Problema: Cuando llevas ya varios temas, empiezas a sentir que **tanto repaso diario te quita todo el tiempo y no puedes estudiar temas nuevos con calma.**

¿Entonces qué hago?

Lo que funciona es un sistema de **repasos estratégicos y espaciados.**

El sistema de repaso estratégico (versión sencilla)

Cada vez que estudias un tema, se activa la memoria de corto plazo.

Para pasarlo a largo plazo, debes repasar ese tema con esta secuencia:

Tiempo desde que lo estudiaste	Acción
A las 24 horas	Primer repaso rápido
A los 3 días	Segundo repaso activo
A los 5 días	Tercer repaso profundo
A los 8 días	Último repaso y cierre
Día antes del examen	Repaso exprés

Este sistema respeta la curva del olvido.

Y lo mejor: **no necesitas más tiempo, solo mejor distribución.**

¿Y si no puedo seguirlo al pie de la letra?

No pasa nada. Aquí va una «versión realista»:

- Haz **al menos tres repasos** por tema.
- Distribúyelos con **días de separación.**
- En cada repaso, **haz algo diferente** (test, preguntas, simulacro).

Así tu cerebro recibe el mensaje: «Oye, esto es importante, no lo borres».

Ejemplo real

Estás estudiando el tema de la Constitución de 1978:

Día 1 → Estudias y dices todo el texto pudiendo mirar algunos trozos.

Día 2 → Te haces cinco preguntas, respondes sin mirar y te autoevalúas.

Día 5 → Dices todo oralmente mirando solo títulos y subtítulos.

Día 10 → Escribes todo el temario como si fuese un examen, pudiendo mirar títulos y subtitulos.

Día antes del examen → Dices todo sin mirar nada.

¿Resultado?: Has repasado sin matarte, en menos tiempo, y **tu cerebro lo recuerda con claridad.**

Cierre práctico

Ahora prueba esto:

- Coge un calendario.
- Apunta los días en los que vas a repasar **cada tema clave.**
- Usa ticks o colores para marcar qué temas ya están repasados.

No te guíes por la emoción. Guíate por la estrategia.

Recuerda:

No se trata de cuánto estudio. Se trata de cuántas veces lo repaso bien, ya que la memoria no es un disco duro. Más bien es un

músculo que necesita entreno espaciado.

Lo que hoy aprendes, si no lo repasas, mañana lo habrás perdido. Así que da importancia al repaso, ya que es el paso que transforma el esfuerzo en resultados.

Regla 4:
Enfréntate a los exámenes como un maestro

Estudiar es solo una parte. Saber jugar el examen es otra muy distinta.

Seguro que alguna vez te ha pasado que **sabías el tema de 10 y, aun así, luego no te fue bien.** O sacaste un 6 cuando te merecías un 9.

Y seguro que conoces al típico que dice: «Uf, no he estudiado nada». Y luego va y saca notable.

Y no, no es magia.

Ni suerte.

Ni talento natural.

Ni te está mintiendo.

Es que **el examen no premia solo al que más sabe.** Premia al que mejor sabe **jugar el juego.**

Y por eso, si tú estás dedicando horas, esfuerzo y energía al estudio, no puedes permitirte fallar justo en la última jugada.

Este capítulo es para eso.

Para que aprendas a **sacar ventaja en el examen, no solo fuera de él.**

Porque **saber mucho y ejecutar mal = mala nota.**

Estudiar bien no garantiza un 10.

Lo que te acaba de asegurar una buena nota es:

- Gestionar bien los nervios.
- Responder de forma estratégica.
- Controlar el tiempo.
- Empezar bien.
- No caer en trampas del enunciado.
- Y tener la cabeza fría.

Y, como ves, nada de esto tiene que ver con cuánto te sabes el tema. Tiene que ver con **cómo lo ejecutas bajo presión.**

Así que aquí tienes las claves para convertirte **en un maestro del examen.**

Planificación previa: semana, 24 h, 10 minutos

¿Quieres saber cuál es la diferencia real entre un estudiante que saca notable y otro que saca matrículas?

No siempre es cuestión de inteligencia.

No siempre es cuestión de suerte.

Muchas veces, **es cuestión de planificación.**

Y no hablo solo de tener un horario.

Hablo de **planificar con cabeza**, con anticipación, con estrategia.

De **jugar el partido con dos goles de ventaja antes de que empiece.**

Así que, si quieres tener el control en tu próximo examen, grábate esto:

Hay tres momentos clave que debes dominar:

- La semana previa.
- Las 24 horas antes.
- Los 10 minutos finales.

Y ahora vamos a ver cómo convertir cada uno de ellos en tu mejor arma.

Planificación semanal.
Domina el tiempo antes
de que te domine a ti

El objetivo es tener **todo el temario aprendido dos días antes** del examen.

Esto es clave.

Si el examen es el **jueves**, el **martes por la noche** tienes que sabértelo **todo**.

El **miércoles no es para estudiar temario nuevo. Es para pulir, repasar, afinar.**

Por eso, lo primero que debes hacer cuando sabes la fecha de un examen es lo siguiente:

- **Cuenta los días reales de estudio** que tienes desde hoy hasta **dos días antes** del examen.

- Ejemplo: Hoy es viernes, el examen es el jueves → te quedan viernes, sábado, domingo, lunes, martes. Cinco días.

- **Resta los días que ya sabes que no podrás estudiar.**

- Si el domingo tienes un cumpleaños, ya no cuenta.

- Si el lunes tienes tres entrenamientos, ese día será más flojo.

- **Divide el temario entre los días efectivos.**

- ¿Son cincuenta páginas? ¿Y tienes cuatro días reales de estudio? → Ya sabes que tienes que estudiar doce o trece páginas por día.

- **Planifica temarios más duros los primeros días.**

- No dejes lo más difícil para el final. Tu energía baja. Tu ansiedad sube.

¿Por qué dos días antes?

Porque el **día antes del examen no es para estudiar, es para repasar.**

Y si aún estás estudiando contenido nuevo el día antes, **estás en zona de peligro.**

Planificación 24 h.
Pulir, repasar y rascar décimas

Una vez has cumplido con la primera parte y el **martes por la noche** ya dominas el temario, empieza la segunda parte del plan: **las 24 horas finales.**

Estas 24 horas no son para agobiarse.

Son para **reforzar tu ventaja.**

¿Qué se hace aquí?:

- **Repasos activos:**
- Autoevaluarte.
- Usar preguntas.
- Simular una miniparte del examen.

- **Memorizar detalles que marcan la diferencia:**
- Fechas exactas.
- Vocabulario técnico.

- Datos que suelen olvidarse (y que tú puedes clavar para rascar nota).

- **Ordenar tus herramientas mentales:**
- Releer tus mapas mentales.
- Reforzar los temas débiles.
- Ver los fallos más comunes.

Este día es tu **afinado final**.

Como el violinista que repasa escalas antes del concierto.

No estás aprendiendo. Estás **consolidando.**

Y eso te da calma.

Planificación 10 minutos.
El ritual mental antes del salto

Ya está.

Quedan **diez minutos.**

Estás sentado. Ves al resto nervioso.

Algunos repasan como locos.

Otros se quejan.

Otros miran al vacío.

Y tú tienes una cosa clara:

Ya has hecho el trabajo. Ahora vas a rematarlo. ¿Qué hacer en estos diez minutos?:

- **Decide si quieres repasar o no.**

- Algunas personas se sienten mejor repasando algo visual (esquema, lista clave).

- Otras prefieren cerrar apuntes y conectar con la calma.

Tú eliges. No hay una sola forma correcta.

- **Respira. Calma tu sistema nervioso.**

- Haz respiración 4-4-4 (inhalar, mantener, exhalar). Repetir tres veces.

- **Recuerda tus frases ancla.**

- «He trabajado. Estoy preparado».

- «No importa lo que pregunten. Lo voy a pelear hasta el final».

- «Hoy doy lo mejor de mí. Y eso es suficiente».

- **Entra en modo guerrero tranquilo.**

- No es ansiedad.

- Es activación.

- Es enfoque total.

Ten claro esto: el examen no te define. Es solo el escenario donde **vas a demostrar quién eres.**

Planificar no es limitarte.
Es liberarte

Muchos creen que planificarse es una forma de control excesivo. De rigidez. De presión.

Pero no.

Planificarse bien es regalarse calma.

Es quitarte peso mental.

Es llegar al examen sin la mochila de «ojalá hubiera empezado antes».

Y ahora sabes cómo hacerlo:

- Empiezas **con visión semanal** para dividir bien la cantidad de estudio por día.

- Sigues con **24 h de repaso estratégico** para sacar ventaja.

- Y terminas con **diez minutos de enfoque mental y respiración**, para entrar fuerte.

Es una rutina.

Es un método.

Y, si lo repites, **no volverás a llegar a un examen desde el caos**, sino desde el control.

Y ahí es donde se ganan las partidas importantes.

Como repasar horas antes inteligentemente, sin colapsar

Estás a 24 horas del examen.

Tienes el temario ya aprendido.

Has organizado tu semana.

Y todo va bien…

Hasta que llega el día antes.

Y como todo el mundo hace, decides «repasar».

Pero aquí es donde muchos lo fastidian.

No porque no repasen.

Sino porque repasan **mal.**

El error más común: leer como si eso fuera repasar

La mayoría se sienta con sus apuntes, esquemas o resúmenes… y empieza a leer.

De principio a fin.

Sin exigirse.

Sin comprobar si realmente **se lo saben** o solo les **suena.**

Leer no es repasar.

Pero no te ayuda a **rendir mejor.**

¿Por qué?

Porque **en el examen no vas a poder leer. Vas a producir. Vas a explicar. Vas a recordar sin ayuda visual.**

Entonces… **¿por qué repasas como si fueras a poder leer en el examen?**

Ese es el autoengaño: leer te hace creer que sabes.

Pero saber de verdad **es poder recuperarlo sin mirar.**

El repaso real: recuperar sin mirar

Aquí entra la técnica que debes aplicar el día antes:

- Mira el índice de tus apuntes o esquema.
- Lee solo el título del apartado (por ejemplo: «Causas de la Guerra Civil»).
- Cierra el esquema y **explica el contenido de ese apartado en voz alta.**
- Si no puedes explicarlo con claridad, vuelve a revisar ese punto y **repite la operación.**

No importa que no recuerdes palabra por palabra.

Lo importante es que puedas **argumentar, sintetizar y entender.**

Así entrenas exactamente lo que vas a necesitar en el examen:

- Recordar.
- Explicar.
- Razonar.
- Escribir desde la memoria activa.

Esto es repasar de verdad.

Todo lo demás es hacerte trampas al solitario: calmarte por un momento, pero no mejorar tu nota.

¿En qué orden repasar el temario?

Ahora que sabes cómo repasar, toca decidir **en qué orden hacerlo.**

Y aquí tienes **dos estrategias distintas**, según tu situación.

Opción 1: Repaso cronológico (Tema 1 en adelante)

Esta opción es la clásica.

Vas repasando el temario **desde el principio hasta el final.**

¿Cuándo es recomendable usar esta opción?:

- Si **todo el temario lo llevas más o menos igual de preparado.**

- Si te da tranquilidad tener un repaso ordenado.
- Si tienes **tiempo suficiente** (unas 4-6 horas bien divididas).

Consejo: Asegúrate de no quedarte sin tiempo para los últimos temas. Esto es importante. Algunos estudiantes se confían, le dedican mucho tiempo a los primeros… y los temas finales, que también caen en el examen, **quedan fuera.**

Opción 2: Repaso de mejor tema a peor tema

Esta estrategia es más… estratégica.

Empiezas por los temas que **mejor llevas** y terminas por los que **peor llevas.**

¿Por qué tiene sentido hacerlo así?

Porque así los **temas que más te cuestan** quedan **más frescos justo antes del examen.**

¿Cuándo es recomendable usar esta opción?:

- Si hay dos o tres temas que aún te generan inseguridad.
- Si sabes que **los nervios te juegan malas pasadas.**
- Si **el examen es por la mañana** y solo tienes la tarde anterior para repasar.

Consejo: Con esta técnica, no hace falta repasar todo el tema difícil. Basta con **recordar sus claves**, reforzar datos difíciles y practicar un par de preguntas tipo.

¡EMERGENCIA!
¿Y si tienes muy poco tiempo?

Te dejo una fórmula exprés:

- Haz una lista de temas ordenándolos de los que mejor llevas a los que llevas peor.
- Repasa primero los que **te den confianza.**
- Luego, repasa solo **lo esencial** de los más difíciles.
- Una definición.
- Una fecha.
- Un nombre clave.
- Una estructura básica.

Esto es **optimización pura.**

Es rascar décimas **donde otros se colapsan.**

«No repases para tranquilizarte. Repasa para responder mejor».

Tu repaso debe tener una dirección, un objetivo real.

Debe ser activo.

Debe enfrentarte al reto de recordar **sin ayuda.**

Porque solo así sabrás si estás listo.

Y si no lo estás, aún podrás reforzarlo antes de dormir.

Tú ya has hecho el trabajo. Has memorizado. Has practicado. Has organizado. Ahora toca afinar.

Un buen repaso es ese que **te hace sentir incómodo al principio… y poderoso al terminar.**

Hazlo como te he explicado. Y cuando llegues al examen, no necesitarás suerte. **Solo necesitarás recordar lo que ya sabes.**

Gestión del estrés

Cuando el examen empieza, haber estudiado no es suficiente. También necesitas estar mentalmente preparado.

Has estudiado.

Te has organizado.

Has memorizado.

Y llegas al aula con todo listo.

Pero entonces te dan el examen.

Lo miras.

Y **empieza el temblor interno.**

Las manos sudan.

La mente se nubla.

El pecho se encoge.

Y, aunque sabes que has preparado el temario, de repente **no te acuerdas de nada.**

Bienvenido al peor enemigo del estudiante: **el estrés en el examen.**

¿Por qué el estrés te deja en blanco?

El estrés no es malo por sí mismo.

Es una señal de activación.

El problema es cuando **esa activación se descontrola** y se convierte en pánico.

Tu cerebro entra en modo «supervivencia».

Y ese modo **bloquea el acceso a la memoria**, al razonamiento, al enfoque.

Es decir: **no es que no sepas. Es que no puedes acceder a lo que sabes.**

Y por eso es tan frustrante.

Porque has hecho el trabajo, pero tu cuerpo te traiciona.

Aquí es donde necesitas herramientas.

Técnicas.

Y una mentalidad entrenada.

Vamos a por ellas.

Técnica 1:
Alta tensión
(canalizar la energía en 20 segundos)

¿Te ha pasado alguna vez que, en pleno examen, te da un pico de ansiedad tan fuerte que sientes que vas a colapsar?

Ese tipo de estrés es energía **mal gestionada**.

Tu cuerpo está activado, está a mil… pero no puede soltar toda esa energía… precisamente porque estás en pleno examen, sentado, en silencio, y con urgencia por escribir.

¡Es el momento de aplicar la técnica de la **alta tensión**:

1. Aprieta todos los músculos de tu cuerpo a la vez: Puños, abdominales, mandíbula, piernas, espalda… todo.
2. Mantén esa tensión **de diez a veinte segundos.**
3. Suelta de golpe.

El efecto debería ser inmediato:

Tu cuerpo **entra en un estado de relajación automática.**

Es como apretar un muelle y soltarlo: todo se descongestiona.

El estrés deja de ser una nube que te ahoga.

Y se convierte en energía que ya has soltado.

Es ideal para usar justo **antes de empezar el examen**, o si en medio del mismo te sientes desbordado. Hazlo en silencio, sin que nadie lo note. Pero hazlo. Funciona.

Técnica 2:
La respiración 4-7-8
(hackea tu sistema nervioso)

Tu respiración **gobierna tu sistema nervioso.** Cuando estás relajado, respiras lento. Cuando estás tenso, las respiraciones son rápidas y cortas.

Está claro lo que hay que hacer, ¿no?

Si cambias tu respiración, cambiarás tu estado mental.

Aplica esta técnica:

1. **Inhala cuatro segundos.**
2. **Aguanta siete segundos.**
3. **Exhala lentamente durante ocho segundos.**

Haz esto **tres veces seguidas.**

Tu ritmo cardíaco bajará.

Tu foco subirá.

Tu ansiedad bajará al mínimo.

Esto es neurofisiología pura.

Está demostrado que esta técnica activa el sistema parasimpático (el sistema que **te calma, te centra y te regula.**)

Úsala **justo antes de empezar a estudiar**, o **cuando te bloquees con una pregunta**.

Técnica 3:
Rompe el bloqueo con estrategia de preguntas

Imagina esta situación:

Empieza el examen. Lees la primera pregunta. Y no tienes ni idea.

La segunda, tampoco.

La tercera, te suena, pero no estás seguro.

¿Qué ocurre?

Empiezas a pensar:

«Estoy perdido».

«No me sé nada».

«Voy a suspender».

Y ese diálogo interno acaba contigo.

Aunque el resto del examen sí te lo sepas. Pero con solo la negatividad de las tres primeras preguntas se puede fastidiar todo.

Así que te propongo una técnica estratégica:

Rompe el examen empezando por lo que sabes.

¿Cómo?

1. Haz una lectura rápida de todas las preguntas.
2. Marca las que **sí sabes con claridad.**
3. **Empieza por ahí. Siempre.**

Esto tiene un efecto psicológico brutal:

- **Recuperas la confianza.**
- **Activas la memoria.**
- **Empiezas a fluir.**
- **Y generas ritmo.**

Después, vuelve a las difíciles.

Pero ya no te enfrentarás a ellas desde la ansiedad, sino desde el control.

Esta técnica es especialmente poderosa si eres de los que **se bloquean al enfrentárse con algo más difícil al principio.**

Mucha gente pierde puntos en el examen **no por falta de estudio**, sino por falta de **gestión emocional.**

Pero eso se puede entrenar.

Ahora tú ya sabes cómo:

- Con la técnica de la **alta tensión**, descargas el pico físico de ansiedad.

- Con la **respiración 4-7-8**, activas el modo foco y la calma.

- Respondiendo a las **preguntas estratégicas primero**, cambias el diálogo interno y entras con seguridad al examen.

No se trata de eliminar el estrés. Se trata de **dominarlo, redirigirlo y convertirlo en energía útil.**

Porque tú no vas al examen a probar suerte.

Vas a **recoger lo que ya es tuyo.**

Simulacros y autoevaluaciones

Si quieres ganar el examen como si fuera un partido, antes tienes que entrenar.

No basta con saber. Tienes que practicar con antelación cómo vas a demostrar todo lo que sabes.

Hay algo que muchos no te cuentan sobre los exámenes:

Saber no garantiza nota.

Lo que garantiza nota es saber **mostrar** lo que sabes en el momento justo.

Y eso es lo complicado.

Conoces a gente que escribe genial, que redacta con naturalidad, que responde con estructura.

Pero quizá tú no te sientes así.

Quizá **te cuesta plasmar en el examen lo que sí sabes.**

Y eso no significa que no valgas.

Significa que no has entrenado la parte que **marca la diferencia: ejecutar.**

El examen es como un partido

Imagina que estás en un equipo de fútbol.

Entrenas toda la semana.

Practicas la técnica, los pases, la estrategia…

Pero **no juegas ningún amistoso antes del partido real.**

¿Te imaginas?

El primer día que pisas el campo es el día del campeonato.

¿Cómo crees que saldría?

Un drama, ¿verdad?

Pues con el examen es exactamente igual.

Estudiar sin hacer simulacros es como entrenar, **pero sin competir.**

¿Qué es un simulacro y por qué es tan importante?

Un **simulacro** es una práctica realista del examen que vas a hacer.

No es leer.

No es subrayar.

No es repasar.

Es **hacer el examen en condiciones reales.**

Esto te permite:

- Detectar si realmente sabes explicarte.
- Ver si cumples con los tiempos.
- Corregir fallos de estructura o enfoque.
- Pulir tu forma de redactar.
- Fortalecer tu gestión emocional.
- Y saber, con honestidad, para qué nota estás y cuánto te falta.

No puedes imaginar el poder que tiene hacer esto **una semana antes del examen.**

Técnica de las cuatro cajas (o sobres): el juego que predice tu nota

Esta técnica te va a encantar. Y te va a poner **en modo examen real**, pero con un componente lúdico.

Se trata de seguir estos pasos:

1. **Coge cuatro folios en blanco.**

Si te entran cuatro temas en el examen, escribe en grande en cada hoja:

- Tema 1
- Tema 2
- Tema 3
- Tema 4

2. **Dobla las hojas por la mitad y mételas en cuatro sobres distintos.**
3. **Mézclalos.** Pídele a alguien que elija uno al azar. Sin trampa.
4. El sobre que salga es tu tema. Lo abres, lo lees, y sin más, **empieza el simulacro.**
5. Te pones el cronómetro con el mismo tiempo que tendrás en el examen.
6. Coges una hoja en blanco y un boli y te pones a escribir **como si estuvieras en clase, haciendo el examen real.**

¿Qué vas a trabajar con este simulacro?

- Tu **agilidad mental** para estructurar rápido.
- Tu **velocidad de escritura real** (¿te da tiempo o no?).
- Tu capacidad para **recordar sin mirar.**

- Tu **tolerancia al estrés** de responder en directo.
- Tu capacidad de **conexión de ideas**.

Y una vez termines…

Revisión post-simulacro: aquí se encuentra el oro

El valor de un simulacro no solo está en hacerlo.

Está, sobre todo, en lo que **haces después.**

Te propongo que sigas este paso a paso para corregirte inmediatamente después de terminar el simulacro:

1. **Contrasta con tus apuntes.**
   - ¿Olvidaste algo importante?
   - ¿Te saltaste una parte clave?
   - ¿Fuiste superficial o detallado?
2. **Evalúa tu estructura.**
   - ¿Tu introducción planteaba un contexto claro?
   - ¿Separaste las ideas en párrafos?
   - ¿Cerraste bien cada punto?
3. **Autoevalúate con criterio de profesor.**

- ¿Te darías un 7? ¿Un 8? ¿Un 5 raspado?
- ¿Qué subiría tu nota si lo corrigieras?

4. **Haz un segundo intento si puedes.**

- Vuelve a escribir ese mismo tema… pero mejorado.
- Y compara. Así ves tu avance real.

Piensa que si solo estudias, puedes llegar bien. Pero si llevas a cabo la simulación, llegarás más seguro.

Un simulacro no es un capricho.

Es el entrenamiento de élite del estudiante que quiere sacar su mejor nota.

Tips para dominar el examen

Las preguntas de desarrollo en los exámenes de Bachillerato —aunque sean «cortas»— no tienen nada de fáciles.

Muchos estudiantes caen en la trampa de pensar que solo hay que «decir algo sobre el tema», sin estructura ni estrategia. El resultado: respuestas vagas, sin fuerza, que no destacan y, como mucho, se llevan un 6.

Pero si estás leyendo esto es porque tú no quieres aprobar raspado. Quieres **dominar el examen, destacar y sacar la mejor nota posible sin depender de la suerte.**

Pues atento, porque voy a darte las **diez claves fundamentales para transformar tus respuestas:**

- De desordenadas a estructuradas.
- De vagas a precisas.
- De normales a sobresalientes.

Y lo mejor: **sin estudiar más**, sino **respondiendo mejor.**

1. Lee TODAS las preguntas antes de empezar

Este es un error típico: ir directo a contestar la primera pregunta sin mirar las demás. Es como empezar a correr sin saber hacia dónde vas.

- Dedica los 2-3 minutos iniciales a leer todo el examen.
- Marca las preguntas que dominas.
- Empieza por las que te sientas más seguro.

Esto te da un impulso psicológico y te asegura puntos rápidos desde el principio.

2. Responde exactamente lo que te preguntan

Evita soltar todo lo que sabes. El profesor quiere una respuesta concreta, no tu opinión libre ni un ensayo.

Ejemplo malo:

«La Ilustración fue una época en la que la gente empezó a pensar diferente, luego pasó la Revolución Francesa, etc...»

Ejemplo bueno:

«La Ilustración fue un movimiento intelectual del siglo XVIII que defendía la razón, la libertad y el progreso. Autores clave fueron Voltaire y Rousseau».

→ Directo, claro, concreto.

3. Usa palabras clave del temario

No pongas lo que «tú has entendido». Usa el lenguaje específico que aparece en tus apuntes, libros o que repite el profesor.

¿Por qué? Porque eso activa en el profesor a la hora de corregir la sensación de que dominas el contenido. Te alineas con lo que él espera leer.

4. Estructura tu respuesta (aunque sea breve)

Una buena respuesta tiene forma, no es un bloque de ideas sin orden. Aunque sean solo cuatro o cinco líneas, deben estar organizadas:

1. Definición o idea principal.
2. Desarrollo con uno o dos datos clave.
3. Cierre breve (si es preciso).

Ejemplo:

«La Segunda República fue el régimen político en España entre 1931 y 1939. Se caracterizó por importantes reformas sociales y políticas. Terminó con la Guerra Civil».

5. Usa ejemplos solo si refuerzan

Muchos estudiantes meten ejemplos por rellenar. Error.

Un buen ejemplo debe **ilustrar la idea** que estás explicando.

Ejemplo bueno:

«Por ejemplo, Locke decía que no hay nada en el entendimiento que no venga antes por los sentidos, lo que muestra su postura empirista».

Ejemplo malo:

«Un ejemplo es que hay gente que aprende tocando cosas».

Si no suma claridad, **no lo pongas.**

6. Cuida la presentación

No se trata de ser un artista, pero sí de que tu examen sea **agradable de corregir**:

- Letra clara.
- Párrafos cortos.
- Subrayado o uso de mayúsculas para conceptos clave (si el examen lo permite).

- Evita tachones, flechas o desorden visual.

Recuerda: un examen agradable a la vista **predispone positivamente al corrector.**

7. Entrena con tiempo real

Muchos alumnos se frustran porque en casa «se lo sabían todo», pero luego en el examen no les dio tiempo a nada.

Eso es porque no han practicado **con límite de tiempo. Para evitar que te pase lo mismo:**

- Haz simulacros de examen.
- Usa un temporizador: De cinco a siete minutos por pregunta.
- Corrige tus respuestas y busca puntos débiles.
- Repite.

Recuerda: la clave no es solo saber, sino saber responder rápido y bien.

8. Usa conectores para sonar maduro

El uso de conectores da una imagen de orden mental.

Un alumno que usa los conectores de forma correcta suena seguro, maduro y claro.

Ejemplos útiles:

Conectores de inicio	**En primer lugar, ante todo**
Conectores de desarrollo	**Además, por otro lado, al mismo tiempo**
Conectores de conclusión	**Por tanto, esto demuestra que, en conclusión**

9. Menciona al menos un dato clave

Siempre que puedas, **mete al menos una fecha, autor o término técnico**.

Eso demuestra precisión y eleva tu respuesta de nivel medio a excelente.

Ejemplo:

«La Revolución Rusa de 1917, liderada por Lenin, supuso el fin del régimen zarista en Rusia».

Solo una línea, pero con información concreta.

10. Si puedes, relaciona con otros temas (nivel pro)

Este último punto solo debes aplicarlo si te sobra tiempo y te sientes con confianza. Si es así, puedes cerrar una respuesta haciendo conexión con otro contenido del temario:

«Esta idea también aparece en el tema sobre la Constitución de 1812, donde se defendía la soberanía nacional».

Regla 5:
Consolidar ritmo
y afrontar todo tipo de notas

Cómo no quemarte aunque saques buenas notas

Sacar buenas notas no siempre hace que automáticamente estemos bien. Puede que te sorprenda esta afirmación, pero es así.

A veces, la presión de mantener ese nivel en el futuro, el miedo a decepcionar o el simple agotamiento acumulado puede llevarte al borde del colapso.

Si ese es tu caso, si ya rindes bien pero notas que cada vez te cuesta más sostener el ritmo, esta última regla es para ti.

Quizá te ha pasado que, después de un examen donde sacaste un 9, en lugar de alegría sientes vértigo:

«¿Podré repetirlo?»

O te das cuenta de que, aunque todo el mundo te felicita, tú por dentro estás cansado, agotado e incluso desconectado de la razón por la que estudias.

Bienvenido al burnout académico.

Este estado aparece cuando hay mucha exigencia, pero poco tiempo de recuperación. Mucho resultado, pero poco disfrute. Mucha

presión, pero poca compasión.

Y aunque suena contradictorio, se puede estar quemado por rendir bien.

Porque rendir bien a veces se convierte en una prisión invisible: tienes miedo de bajar el nivel. Te obsesionas con no fallar. Te sientes obligado a mantener un estándar imposible.

La solución **no es dejar de esforzarte**, sino aprender a equilibrar **rendimiento con bienestar.** Porque de nada sirve obtener la nota si pierdes la cabeza por el camino.

A continuación, aprenderás varias técnicas para evitar el burnout.

1. Cómo programar semanas con zonas de descarga

No todas las semanas pueden ser a tope. Tu mente y tu cuerpo necesitan lo que los deportistas llaman «tiempo de descarga»: bajar el volumen, reducir la intensidad y regenerar energía.

Piensa en tu estudio como una serie de ciclos. No es sostenible dar el 100 % cada día. Necesitas semanas donde mantengas lo ganado, donde repases sin presionarte, donde puedas dormir mejor, hacer deporte o simplemente desconectar.

Consejo práctico: tras cada semana intensa de exámenes o entregas, agenda una semana con enfoque más ligero. Márcalo en tu calendario como «semana de mantenimiento». Aquí solo consolidarás, revisarás, sin la presión de avanzar a toda máquina.

2. Cómo establecer límites sanos con tu autoexigencia

Exigirte puede llevarte lejos. Autoexigirte sin compasión puede romperte.

Si estudias seis días seguidos y el séptimo te castigas porque no cumpliste un objetivo, estás actuando como un jefe tóxico contigo mismo.

En lugar de eso, haz esto: crea una lista de «mínimos vitales semanales».

Son acciones que, si las cumples, te indican que estás en el buen camino. Por ejemplo, pueden ser:

- Estudiar tres temas completos.
- Hacer cuatro sesiones de repaso activo.
- Dormir al menos siete horas diarias.

Si logras esos mínimos, quiere decir que todo lo demás que hagas es extra.

Esto te protege del sentimiento de fracaso y te da estructura sin tortura.

3. Cómo celebrar avances sin convertirte en esclavo de tus logros

Una buena nota debe celebrarse siempre. Pero no debe convertirse en una cárcel que te obligue a repetirla o superarla en cualquier otra ocasión. Es importante que esa buena nota genere satisfacción interna, pero todavía lo es más que te valides más por el esfuerzo que por el resultado.

Gestión de la energía real

Te voy a contar algo que viví con Marina, una alumna de Segundo de Bachillerato. Marina no tenía problemas con la organización, ni con las técnicas, ni siquiera con la motivación. Su problema era otro: **estaba agotada.**

Tenía días enteros por delante, pero no los aprovechaba porque su cuerpo y su mente no respondían. Y se culpaba por ello.

Si alguna vez te has sentido así, este capítulo es para ti. Si sabes qué es lo que tienes que hacer, pero no tienes fuerza para hacerlo, sigue leyendo.

No necesitas más voluntad. Necesitas más energía real.

1. Cambia el enfoque: deja de pensar en horas, empieza a pensar en carga

No estudies en función del tiempo que tienes. Estudia según la **carga mental** que puedes manejar.

¿Tienes el cerebro fresco? Aprovecha y ataca lo más difícil.

¿Te sientes lento o apagado? Haz tareas mecánicas, repasa fichas, reorganiza esquemas.

Estudiar sin energía es como intentar correr una maratón con piedras en los bolsillos. No es que no valgas. Es que estás drenado.

2. Usa la regla del 3-2-1 de energía

Cada tarde de estudio debe mezclar tres niveles de energía:

- Tres tareas de alta demanda (memorizar, redactar, resolver problemas).
- Dos tareas de media carga (test, repaso activo, lectura con anotaciones).
- Una tarea de baja energía (organizar materiales, revisar apuntes, dibujar esquemas).

Esta mezcla evita que te quemes y mantiene la productividad estable sin explotar.

3. Recupera bien o te fundirás

Descansar no es parar. Es recargar. Pero no todo descanso recarga. Cuando descanses, debes asegurarte de que estás haciendo un descanso útil:

- Mover el cuerpo.
- Cerrar los ojos unos minutos.
- Tomar agua y cambiar de postura.

Lo cual quiere decir que, en la medida de lo posible, deberías evitar los descansos «trampa»:

- Mirar redes sociales.
- Hacer scroll infinito de reels.

- Mirar series «de fondo».

Si al volver del descanso estás más disperso que antes, **ese descanso fue una fuga de energía.**

4. Cuida la energía donde no miras

Tu rendimiento no se produce por arte de magia cuando abres el cuaderno. Se produce gracias a la energía que hayas acumulado mientras duermes, comes, respiras, te mueves, te relacionas…

Hazte las siguientes preguntas:

- ¿Duermes al menos siete horas e intentas no mirar pantallas antes de ir a dormir?
- ¿Comes algo real o sobrevives a base de azúcares y café?
- ¿Te mueves al menos 20-30 minutos al día?
- ¿Te reservas algunos momentos sin móvil para resetear el cerebro?

Recuerda: tu mente no podrá rendir si tu cuerpo no está cuidado.

El rendimiento empieza antes de estudiar

Sé que lo más seguro es que hayas abierto este libro buscando la mejor técnica para memorizar como una máquina. Pero créeme: aprender a gestionar tu energía es **la mejor técnica de estudio que nadie podrá enseñarte jamás.**

Porque si llegas al estudio o al examen sin energía, ninguna técnica de memorización funcionará.

Cuídate como un atleta mental. Porque lo eres. Y esto no va de tener más fuerza de voluntad. Va de tener con qué sostenerla.

Tu energía es tu ventaja. Protégela. Poténciala. Y úsala con cabeza.

Evitar perfeccionismo y autosabotaje

«Si no empiezo a las 17 h, ya no empiezo».

«Como he fallado una palabra, tengo que volver a repasar todo».

«O lo hago perfecto, o no lo hago».

Bienvenido al club de los perfeccionistas que se sabotean sin saberlo.

Este capítulo va dirigido a ti si alguna vez has sentido que tu nivel de exigencia se vuelve tu peor enemigo. Si cada día necesitas que todo salga de 10, y si no es así, lo consideras un fracaso. Vamos a desmontar ese patrón antes de que te queme.

Debes tener algo muy claro: el perfeccionismo no es excelencia. Es miedo maquillado de exigencia.

Crees que el problema es que no eres lo suficientemente constante. Pero el problema real es que quieres que todo te salga perfecto cada vez. Y eso te agota.

¿Sabes qué tienen en común los estudiantes que más avanzan?

Que avanzan aunque no les salga todo perfecto.

La trampa del ritual perfecto

Muchos estudiantes crean rutinas que parecen sagradas:

- Solo puedo empezar si es a una hora en punto.
- Necesito tener todo organizado al mínimo detalle antes de empezar.
- Si empiezo mal, prefiero no seguir.

El problema de esto es que **construyes un sistema que solo funciona si todo está alineado.** Y la vida, amigo mío, rara vez lo está.

Si este es tu caso, para revertir la situación te recomiendo que apliques la técnica del **inicio roto.** Es decir, empieza aunque no sea el mejor momento. Empieza roto. Empieza sin perfección. Aunque no tengas ganas. Aunque no esté perfecto. Porque empezar te pone en marcha. Y cuando te pones en marcha, tu mente entra en modo productividad. Pero si esperas al momento perfecto, no arrancas nunca.

Autosabotaje: la excusa con traje de lógica

¿Alguna vez te has dicho esto a ti mismo?:

- «Hoy no he cumplido bien, así que mejor no hago nada más».

- «Si no me va a dar tiempo a hacer todo, mejor ni lo empiezo».

Esto no es pereza. Es **autosabotaje disfrazado de perfección.** Tu mente prefiere no hacer nada antes que hacer algo a medias y enfrentarse al miedo de no ser suficiente.

Aquí tienes una solución para cuando estés atascado en ese bucle: usa la técnica del «90 % es suficiente». Hazte esta pregunta antes de estudiar: **¿Qué significaría hoy cumplir al 90 %?** Visualízalo. Escríbelo. Y ve a por ello. No necesitas hacerlo todo perfecto. Solo lo suficientemente bien como para avanzar. Y avanzar ya es ganar. Te demostrará que tu peor escenario está más en tu cabeza que en la realidad.

El estándar mínimo viable

No se trata de bajar tus estándares. Se trata de tener un suelo **sólido donde apoyarte, no solo un techo alto al que aspirar.**

Crea tu «mínimo diario no negociable». Una tarea que, si la cumples, ese día cuenta como cumplido. Da igual si son 30 minutos, una sola página o solo poner en orden tus esquemas: lo haces sí o sí.

Porque lo que importa no es hacerlo perfecto. Es **seguir adelante.**

Estrategias prácticas para romper el bucle perfeccionista

1. **Estudia con cronómetro, no con perfección:** ponte 20 minutos por tarea y lo que salga, salió. Luego mejora si hace falta, pero avanza primero.

2. **Haz simulacros imperfectos:** escribe respuestas de exámenes sin mirar apuntes, sin preocuparte por la presentación. Solo para entrenar agilidad.
3. **Revisa tus apuntes en sucio:** no te obsesiones con tener esquemas bonitos. Revisa los que ya tienes antes de rehacerlo todo.
4. **Comparte tus avances con alguien que no te juzgue:** mostrar algo que no está perfecto te entrena a exponerte sin miedo.
5. **Bloquea el «momento meta»:** fija un día a la semana para revisar tu sistema. No lo hagas cada día. Así evitas estar mejorando cosas constantemente sin ejecutar.

Imperfecto, pero avanzando sin pausa siempre

El perfeccionismo mata más sueños que el fracaso. Porque el fracaso te deja avanzar. Pero el perfeccionismo te inmoviliza.

Hazte esta promesa:

«**Hoy no lo haré perfecto. Pero lo haré».**

Y verás como eso, repetido día tras día, te lleva más lejos que cualquier intento de ser impecable desde el principio.

Mantener la motivación con progreso medible

La motivación no es un rayo mágico que cae del cielo.

Tampoco es cuestión de suerte.

La motivación es el resultado de **ver que avanzas**.

Y si no ves avance… te vienes abajo.

¿Te ha pasado esto alguna vez?:

Llevas un tiempo dándolo todo, pero como no ves resultados inmediatos, tu mente empieza a boicotearte:

- «No me sirve de nada todo esto…»
- «Estoy perdiendo el tiempo…»
- «No sé si realmente estoy avanzando…»

Ese es el error: **confiar en que la motivación va a caer del cielo sin aportarte pruebas de que vas por buen camino.**

En este capítulo vas a aprender a crear un sistema de medición personal gamificado. Algo que convierta tu estudio en un juego de progresos visibles. Como si fueras subiendo de nivel cada día. Porque eso, amigo, es lo que mantiene viva la motivación.

¿Qué es el progreso medible?

A continuación, voy a explicarte varios métodos para registrar tu «progreso medible». Es la forma de decirle a tu mente que estás más cerca de tu meta.

Por poco que sea.

Porque progresar no es haber estudiado mucho.

Progresar es poder decir: **«Hoy he tachado esto de la lista».**

1. El calendario de los días cumplidos

Haz una tabla que contenga todos los días del mes.

Cada vez que estudies (aunque sea poco), ponle un ✓.

No apuntes cuánto hiciste. Solo si cumpliste.

✓ Día cumplido

X Día vacío

Cuando veas esa cadena de días cumplidos, tu mente automáticamente va a decir: «No quiero romper la racha».

Y eso, aunque parezca tonto, es motivación pura.



2. Tu tabla de progreso semanal

Al final de cada semana, dedica diez minutos a completar tu «registro de avance». Anota:

- Temas nuevos dominados.
- Días de estudio real.

- Páginas repasadas.
- Fallos que ya no cometes.
- Pequeños logros que antes no hacías.

Este resumen es tu espejo.

Ahí verás que SÍ estás mejorando.

Y te dará gasolina para empezar la semana siguiente con energía.

3. Micro objetivos que sí se cumplen

En lugar de decir «esta semana voy a estudiar muchísimo», cambia el enfoque.

Fíjate tres objetivos pequeños pero claros, tipo:

- Memorizar el tema 4 de Historia.
- Corregir errores del último simulacro.
- Hacer dos sesiones de cincuenta minutos cada día.

Cuando los cumples, la sensación de logro es brutal.

Y ese micrologro, activa dopamina

Y la dopamina te da ganas de seguir.

Ahora, te toca a ti. Fíjate tus tres objetivos para la próxima semana:

1.
2.

3.

Si cumples los tres, esa semana ya habrá sido un éxito. Lo demás, es bonus.

4. Revisión emocional del domingo

Cada domingo, responde a estas preguntas:

¿Qué hice bien esta semana?

¿Qué puedo mejorar sin culparme?

¿Qué me ilusiona trabajar esta semana?

La motivación se cultiva, no se recibe.

No esperes sentir ganas para empezar.

Empieza, y luego recoge las señales de avance.

Ahí es cuando tu motivación nace y se refuerza sola.

Recuerda: **Progreso visible = motivación sostenible.**

Gestión ante una nota no deseada

Una mala nota no define tu valor. Pero sí puede definir tu próximo paso.

Hay dos tipos de notas que pueden doler:

1. **La nota claramente baja.** La que te deja con la cara desencajada.
2. **La nota buena, pero no suficiente.** La que parece correcta en el papel, pero te revienta por dentro porque esperabas más.

Este capítulo es para ti si alguna vez saliste de la clase sabiendo que podías hacerlo mejor. O si lo diste todo y no se reflejó en la nota. O si, incluso sacando un 8, sentiste que no valía la pena tanto esfuerzo.

Aquí no venimos a llorar una nota. Venimos a usarla como punto de partida.

¿Qué hacer las primeras 24 horas?

Tu reacción inmediata ante una nota decepcionante puede marcar la diferencia. Si lo dejas sin gestionar, empieza el bucle:

- «No sirvo para esto».
- «¡Qué injusto todo».
- «Nada de lo que hago funciona».

Cuando sientas que estás en ese punto, recurre a la técnica del cortafuegos:

- Camina diez minutos solo.
- Respira hondo cuatro veces.
- Escribe en una nota del móvil: ¿qué ha pasado exactamente?

- ¿Qué parte sí dependía de ti? ¿Y cuál no?

Tu objetivo no es consolarte, sino **recuperar el control.**

Postmortem de la nota

Rellena esta plantilla postexamen:

- ¿Qué preguntas eran de cosas que sí sabía?
- ¿Fallé por falta de contenido, por cómo lo expresé o por cómo gestioné el tiempo?
- ¿Qué errores repetí respecto al último examen?
- ¿Qué puedo cambiar desde HOY para que no vuelva a pasar?

Este análisis convierte la frustración en información útil. Y la información te da poder.

Cuando la nota es buena, pero tú querías más

Esto es más común de lo que se cree. Y también es frustrante. Porque nadie lo entiende:

- «Pero si es un 8, está genial».
- «De qué te quejas, ya quisiera yo eso».

Sí, está bien. Pero **tú sabes que podías más.**

Pese a ello, no debes enrocarte en la decepción. He aquí la solución emocional: valida el esfuerzo antes que el resultado y pregúntate:

- ¿Qué logré esta vez que antes no era capaz de hacer?
- ¿Qué parte está mejorando aunque aún no se refleje al 100 %?

Y luego usa esa rabia no como castigo, sino como gasolina para pulir lo que faltó.

Cómo comunicarlo sin hundirte

Mi consejo es que si tienes que comunicárselo, por ejemplo, a tus padres, lo hagas sin excusas, pero con claridad.

Puedes decir: «No me ha ido como esperaba, pero ya sé por qué. Estoy ajustando mi forma de prepararlo para la próxima».

Esto te devuelve el poder ante padres, profes o quien sea. Y te da paz mental.

La curva del rebote

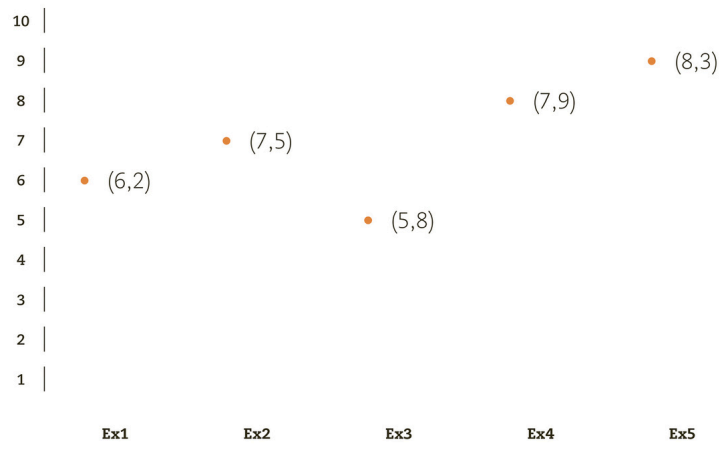
Te propongo que hagas este ejercicio visual:

Escribe tus últimas cinco notas, una al lado de la otra. Traza una línea que conecte los puntos.

¿Sube, baja, rebota?

Mira la tendencia, no solo el último punto.

Curva del rebote (ejemplo visual)



Eso te dará una perspectiva más real de tu progreso.

Ritual de reactivación

Después de una nota decepcionante, haz esto:

1. Estudia algo que domines para recuperar confianza.
2. Rehaz una parte del examen en casa y mejora lo que falló.
3. Planifica un minisimulacro antes del siguiente examen, con tiempo y sin presión.

Te sentirás capaz otra vez. Y eso es lo que necesitas.

La nota es solo una foto, no la película

Una nota baja no debería enterrarte. Del mismo modo que una nota buena pero que no te resulta suficiente, tampoco te invalida.

Ambas son solo puntos en el mapa de tu recorrido. Y tú no eres un punto. Eres un trayecto completo.

Lo que haces después de esa nota es lo que realmente te define.

Constancia vs. perfección

Intentar ser perfecto cada día es el camino más directo al agotamiento, la frustración y la inestabilidad.

La constancia, en cambio, es ese motor silencioso que no brilla tanto, pero que te lleva más lejos. No se trata de impresionar. Se trata de sostener.

Este capítulo te va a reprogramar la mente para salir del bucle perfeccionista y entrar en el ritmo ganador del que no falla: el que se levanta, aunque no haya sido un día perfecto.

El perfeccionista silencioso

Marina, alumna de Segundo de Bachillerato, sacaba siempre nueves y dieces. Pero no dormía bien. Si no podía empezar a estudiar a una hora en punto, se bloqueaba. Y si un día fallaba en una pregunta, ya sentía que nada valía. Una tarde me dijo: «No sé cuánto más podré aguantar este ritmo».

Ella no necesitaba conocer más técnicas de estudio. Necesitaba dejar de exigirse ser perfecta.

Y tú, quizá, también.

¿Por qué perfección no es progreso?

Imagina que un atleta solo entrenara los días que se siente al 100 %. No progresaría nunca. Pues el estudio es igual. Si solo estudias cuando todo se alinea (motivación, silencio, buena energía, apuntes bonitos, cero errores), lo harás una vez a la semana, como mucho.

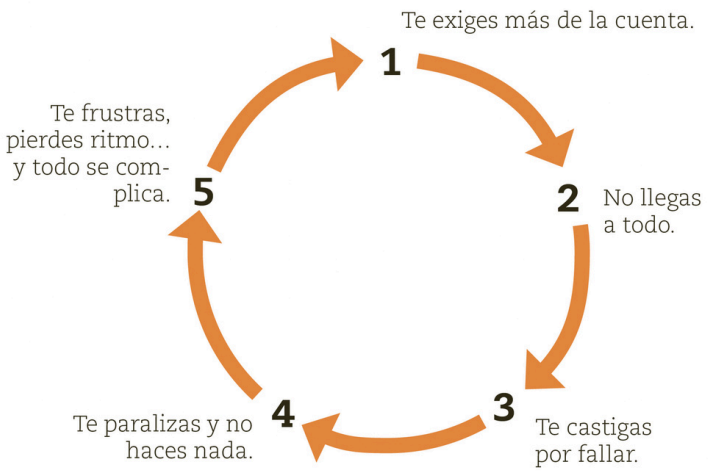
La constancia te permite avanzar en días normales. En días feos. En días de bajón. Y eso, repetido, te hace imparable.

Grábate a fuego esta frase: «Lo perfecto es enemigo de lo constante».

Estrategias para fortalecer la constancia

1. **Registra el cumplimiento diario.** Una hoja con días tachados mantiene el ritmo. No lo subestimes.
2. **Haz revisión de tres días:** ¿Cómo estuve lunes, martes y miércoles? ¿Qué patrón se repite? Corrige rápido.
3. **Cambia tu evaluación interna.** No es: «¿Hoy ha sido perfecto?». Es: «¿Hoy he cumplido mi sistema?».
4. **Microcierres positivos.** Cada noche, escribe una cosa que sí has hecho bien. Reentrenas tu cerebro para valorar el esfuerzo.
5. **Flexibilidad estructurada.** Si hoy no puedes estudiar lo previsto, adapta, pero no desaparezcas. Haz el plan B.
6. **Método 80/20 realista.** El 80 % de días cumplidos ya genera progreso. El 20 % restante lo asumes sin culpa.

El ciclo tóxico del perfeccionismo



¿Cómo salir de este bucle?

Empieza por la acción mínima diaria. Aunque sea un paso. Aunque no te apetezca. Aunque no esté perfecto.

Reto práctico: El «diario del 80 %»

Durante los próximos siete días, al final de cada jornada, puedes responder a las siguientes preguntas:

- ¿Qué he hecho hoy para acercarme a mi objetivo?
- ¿Qué hubiera hecho un diez perfecto y qué he hecho yo en realidad?
- ¿Cuál ha sido mi avance real, aunque no ideal?

Este diario te entrenará en valorar el progreso real. Y apagar la voz exigente que te sabotea.

No necesitas días brillantes. Necesitas una línea continua.

No eres el resultado de un día. Eres el resultado de tu capacidad de **no parar.**

Olvida el culto a la perfección. Abraza la cultura del progreso diario.

Porque quien es constante sin exigir perfección, **siempre acaba ganando.**

Anexo

¿Qué hacer 7 días antes del examen?

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4
16-18 h.				
16-19 h.		**Memoriza 3 páginas**	**Memoriza 3 páginas**	**Memoriza 3 páginas**
19-21 h.				
20:30-21 h.		**Repasa lo de hoy**	**Repasa lo de hoy y lo de ayer**	**Repasa lo de hoy y lo de ayer**
20-21 h.	**Divide el temario en partes iguales. Por ejemplo, si el examen tiene unas 15 páginas, trabajarás 3 páginas por día.**			

	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
16-18 h.			**Repasa la mitad del tema**

16-19 h.	**Memoriza 3 páginas**	**Memoriza 3 páginas**	
19-21 h.			**Repasa la otra mitad del tema**
20:30-21 h.	**Repasa lo de hoy y lo de ayer**	**Repasa lo de hoy y lo de ayer**	
20-21 h.	**Divide el temario en partes iguales. Por ejemplo, si el examen tiene unas 15 páginas, trabajarás 3 páginas por día.**		

Notas

Tres técnicas validadas por la ciencia que sí funcionan

1. Roediger & Karpicke (2006)

2. Roediger & Karpicke, (2006)

Domina bachillerato. Las 5 reglas para estudiar mejor y sacar notazas
Joan López

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.
En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.
Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar, escanear, distribuir o poner a disposición algún fragmento de esta obra (www.cedro.org; 91 702 19 70 / 93 272 04 45).
Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de
sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

Destino Infantil & Juvenil
infoinfantilyjuvenil@planeta.es
www.planetadelibrosinfantilyjuvenil.com
www.planetadelibros.com
Editado por Editorial Planeta, S. A.

© Potencia tu estudio, S.L.U, 2026
© Editorial Planeta, S. A, 2026
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

Primera edición en libro electrónico (epub): enero de 2026

ISBN: 978-84-08-31337-3 (epub)

Conversión a libro electrónico: Carmate ediciones