

7 hábitos imprescindibles para disparar tus notas

Pequeñas acciones para
transformar tus resultados en
ESO/Bachillerato

miguelcobos@disparatusnotas.com

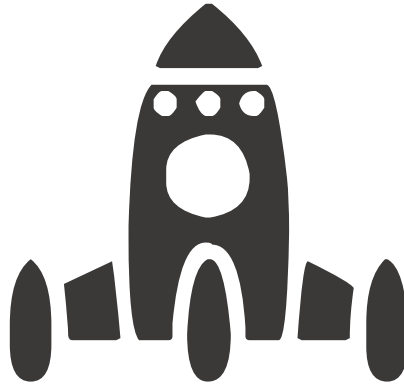
Copyright © 2022 Miguel Cobos
Todos los derechos reservados

ÍNDICE

¿Qué es un hábito?	1
HÁBITO#1	8
HÁBITO#2	11
HÁBITO#3	14
HÁBITO#4	16
HÁBITO#5	18
HÁBITO#6	19
HÁBITO#7	21
PARA EMPEZAR A PRACTICAR	23
FIN	25
¡Ya a la venta!	26

“La diferencia entre ordinario y extraordinario es dar ese pequeño “extra”. ¿Cuál es ese pequeño “extra” que puedes hacer hoy?

¿Qué es un hábito?



Te recomiendo el libro “Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva”, de Stephen R. Covey.

Inspirándome en el título de ese libro, he escrito este ebook con siete hábitos imprescindibles que todo estudiante debe incorporar en su día a día para mejorar sus resultados.

Te invito a que lo leas con tu hijo o hija, comentando qué hábitos os parecen más importantes. Y por supuesto, os animo a que experimentéis poniendo en práctica alguno.

Pero antes, ¿qué es realmente un hábito?

Podríamos buscar una definición muy teórica, orientada al funcionamiento de nuestro cerebro y la química que hay en él.

Pero me gusta ser práctico, así que voy a improvisar la siguiente definición de hábito:

Acción o tarea que no nos cuesta realizar porque la hacemos en piloto automático.

Me acuerdo que de pequeño me costaba mucho lavarme los dientes, no me gustaba. Y tenía unas “peleas” con mi madre tremendas.

De mayor, es una acción que hago de forma automática, sin pensar, nada más terminar de desayunar, comer y cenar.

¿Qué ha sucedido para que haya pasado de ser una acción que no me gustaba a algo que hago sin pensar y que encima echo de menos si no la hago?

De hecho, en estos momentos, me he puesto a escribir estas líneas nada más desayunar sin haberme lavado los dientes y es un “run run” que tengo en la cabeza: “Miguel, lávate los dientes y luego sigues escribiendo”.

Voy a lavarme los dientes, ahora vengo.

Ya estoy aquí. ¿Por dónde iba?

Ah, sí. Justo a punto de llegar a la conclusión donde quería llegar:

Somos los hábitos que tenemos.

Es decir, cada uno de nosotros es la combinación de una serie de hábitos. Tener unos u otros es lo que determina quienes somos.

Si tenemos el hábito de hacer deporte es distinto que si tenemos el hábito de fumar.

Si tenemos el hábito de fumar es distinto que si tenemos el de comer pizza los viernes por la noche.

Los hay “buenos” y “malos”.

¿Qué hábitos tienes? ¿Cuáles clasificarías como “buenos” y cuáles como “malos”?

Voy un paso más allá.

Porque si hemos visto que lo que somos hoy es el fruto de nuestros hábitos en el pasado, entonces **lo que seamos el día de mañana depende de los hábitos que implementemos hoy.**

A mí personalmente, adquirir hábitos *top* me parece fundamental, y cada cierto tiempo, pongo mi atención en incorporar alguno concreto.

Por ejemplo, este año me había propuesto mejorar mi cuerpo (ponerme cachas vaya). Y hasta que no he cambiado el foco hacia la incorporación del hábito, no he empezado a ver cambios.

Después de unas semanas de haber iniciado el nuevo hábito, ya he superado esa fase en la que cuesta ponerse a hacer pesas e incluso empiezo a echar de menos hacer ejercicio.

Eso es que voy bien.

¿Te imaginas echar de menos comer sano, hacer deporte o estudiar?

Es posible.

¿Y los resultados?

Esos ya llegarán. Serán la consecuencia de implementar hábitos nuevos. Este es precisamente uno de los inconvenientes de trabajar con hábitos: debemos ser conscientes que los resultados lleguen, no es algo inmediato.

Por ejemplo, por hacer pesas una semana o implementar un nuevo método de estudio durante unos días no va a hacer que veas progresos espectaculares.

¡Ojalá!

Lo importante es saber que vamos por buen camino, que vamos mejorando.

Y si por tu cabeza está pasando la idea de que te gustaría implementar un nuevo hábito, sigue leyendo y te cuento un método.

Tiene dos partes.

Primero, busca un hábito que quieras eliminar. Por ejemplo, jugar a la play después de comer.

Ojo, como ves se trata de **querer** cambiar un hábito por otro.

Así que busca ese hábito que no te importaría suprimir para, en su lugar, incorporar otro.

Segundo, aprende cómo funcionan los hábitos para poder sustituir ese que no quieres mantener por uno nuevo.

A continuación, puedes ver, de forma resumida, las tres fases de un hábito.

Es decir, la “teoría” de cómo funcionan los hábitos.

Primera fase: la señal

En todo hábito hay un elemento disparador a partir del cual se desarrollan en cadena las acciones que lo componen.

Por ejemplo, si tu intención es ponerte a hacer los deberes después de comer, pero cuando llegas a tu cuarto la persiana está bajada y hay cierta oscuridad, es fácil que tu mente te diga “ey, descansa cinco minutos y luego ya te pones a estudiar”.

Le haces caso y ya la has liado. Los cinco minutos se convierten en un siestón. Te levantas a las 17:18 y piensas “bueno, a y media empiezo”.

Si quieres romper ese hábito “malo” de dormirte después de comer, intenta dejarte la persiana subida para que entre luz en tu habitación.

Así, cuando entres a tu cuarto, será más difícil que tu cabeza te diga lo de echarte la siesta porque tu habitación estará totalmente iluminada. Y en caso de decírtelo, notarás algo extraño en ese mensaje, como que no encaja. Y en ese momento podrás elegir otra cosa frente a echarte la siesta.

Analiza cuál es la señal que, en tu caso, dispara el hábito malo. A continuación, elige una señal que te gustaría para el hábito bueno.

En mi caso, para estudiar después de comer, lo que haría es tener preparado encima de mi mesa el libro o los apuntes de lo que fuera a utilizar, desde por la noche. Así, al llegar a mi cuarto después de comer, tendría fácil

estudiar porque la habitación estaría iluminada y vería todo preparado encima de la mesa. Solo tendría que sentarme.

Fíjate que es tan sencillo como coger el hábito de dejar preparado lo que vas a estudiar el día siguiente la noche anterior (apenas 5 minutos se tarda). Ah, y dejar la persiana levantada.

Segunda fase: la rutina

Son todas esas acciones que componen el hábito. Pero vamos a centrarnos en las primeras.

Porque la clave será poner el mayor “rozamiento” posible para que cueste iniciar el hábito.

Por ejemplo, si después de comer tienes el hábito sentarte en el sillón y ponerte un rato con el móvil (ya sabes, esos “5 minutos” que se convierten en casi una hora y media), lo ideal es que te dificultes a ti mismo el hecho de tumbarte en el sofá con el móvil en tus manos.

Aquí tendrás que ser imaginativo y poner trabas al inicio del hábito malo. A mí, de primeras, se me ocurren cosas como:

- ✓ Darle a alguien que esté en casa el móvil antes de comer para que cuando acabes, no puedas cogerlo.
- ✓ **Programar un bloqueo de ciertas apps en la franja de 15:00 a 17:00h.**
- ✓ No dejar la sesión iniciada en ninguna app de forma que cada vez que quieras entrar tengas que introducir tu usuario y contraseña. Esto puedes hacerlo más bestia y cada vez que terminas de usar una app de esas que te roban tiempo, la desinstalas. Cada vez que quieras usarla tendrás que volverla a instalar, y por supuesto, introducir tu usuario y contraseña. Es taaan rollo hacer eso, que entrarás menos en esa app.
- ✓ **Dejar en la cama o en el sillón montones de ropa para que no sea posible echarse.**

Busca tu propio método, algo que tenga sentido para ti. Creo que con esos ejemplos ya sabes por dónde voy.

¿Y qué pasa con el hábito bueno?

Por supuesto, trataremos de impulsar el hábito bueno facilitando su inicio a toda costa.

Ponerse a estudiar después de comer puede no apetecer mucho. Pero si encima tienes que preparar los apuntes, imprimir unas hojas, entrar al correo o al aula virtual para encontrar algo que necesitas... lo de ponerse a estudiar da muuuucha más pereza.

Frente a eso, ten todo preparado encima de la mesa desde la noche de antes, para que nada más terminar de comer puedas sentarte a estudiar. Exacto, sentarte a estudiar. No sentarte a buscar apuntes, pedir información... en definitiva, marear la perdiz. **Porque eso no es estudiar.**

Más ideas:

- ✓ Ten la mesa recogida, que no de pereza sentarse a estudiar porque esté todo desordenado.
- ✓ Decora tu lugar de estudio a tu gusto (posters, fotos, ...).
- ✓ Ten la habitación recogida, que no parezca una leonera (cama hecha, ropa recogida, nada tirado por el suelo...).
- ✓ Ponte algo de música para motivarte a estudiar. A mí me gusta poner música potente al principio para evitar la pereza inicial y contrarrestar ese sueño de después de comer.

Haz lo que sea, demuestra tu imaginación, para que “apetezca” lo máximo que puedas ponerte a estudiar.

¿Cómo podrías hacer para que ponerte a estudiar fuera algo que tuvieras (muchas) ganas?

Tercera fase: recompensa

En el caso del hábito “malo” de la siesta, la recompensa de es sentirte descansado (aunque también suele haber cierto sentimiento de culpa por no haber empezado a estudiar.

En el caso de haberte puesto a hacer los deberes, la recompensa podría ser sentirte bien por habértelos quitado de encima cuanto antes y tener toooda

la tarde libre para ir a entrenar, seguir estudiando o salir a dar una vuelta, lo que te apetezca, pero ya serás tú quien domine tu tiempo.

A mí me gusta el fútbol, y muchas veces me animo a mí mismo a terminar alguna tarea antes de que empiece el partido para que verlo sea mi premio

El problema de esto es que nuestra cabeza no es capaz de reconocer recompensas futuras, y prefiere la recompensa inmediata de echarse la siesta. Ponerse a estudiar le supone un rechazo en ese momento, y al valorar siesta vs deberes, gana la siesta. Gana el beneficio inmediato frente al beneficio futuro.

De aquí viene el mítico “ya lo haré luego”.

Sé consciente de esto para cada uno de tus hábitos. ¿Cuál es esa recompensa inmediata que tu mente antepone a un beneficio futuro?

Elige, siempre que puedas, el beneficio a largo plazo.

Vamos ahora a por el primero de los siete hábitos que te propongo. Ya te aviso que empiezo fuerte.

Cuando termines de leer los siete elige el que más te guste de todos, el que creas que más puede ayudarte a disparar tus notas.

Y ponte serio con él.

Me explico, haz lo que sea para integrar ese hábito.

Para ayudarte, en las últimas páginas tienes una “zona de entrenamiento”.

Cuando lo tengas integrado y forme parte de tu rutina diaria, ve a por otro.

Me encantará saber de ti y de tus progresos gracias al trabajo en hábitos.

Al final del ebook tienes mi correo para contarme cómo te ha ido y, por supuesto, para preguntarme alguna duda.

¡Adelante!

HÁBITO#1

Anteponer los estudios a las siestas, las RRSS, una serie, la play... cada uno que ponga su elemento distractor favorito.

Empezamos fuerte, lo sé.

Porque no hay nada que dé más pereza que ponerse a estudiar. Es fácil encontrar mil actividades mejores.

De hecho, muchas veces encontramos tareas “útiles” que hacemos en vez lo que tenemos que hacer. Y nos justificamos a nosotros mismos que hacer esas tareas “útiles” es súper productivo.

Estoy hablando de ponerse a recoger la habitación, ordenar el armario, archivar apuntes, descargar unos documentos del aula virtual... Tareas que nos hacen creer que estamos siendo productivos pero que en realidad nos sirven para eludir aquello que sí tenemos que hacer.

Sin embargo, la realidad es que no hemos estudiado, que era lo que sí teníamos que hacer.

Recoger la habitación u ordenar la estantería de apuntes está muy bien, pero en otro momento. Nunca justo antes de la jornada de estudio.

Cuando acabamos de ordenar el armario o clasificar apuntes, nos creemos que hemos hecho algo útil, pero en el fondo sabemos que no. **Hemos procrastinado a lo bestia.**

Te pregunto:

A ti, ¿en qué se te va el tiempo?

Haz una lista de acciones que antepones cuando tienes que ponerte a estudiar.

- ✓ Ponerte al día en conversaciones de WhatsApp que tienes sin responder.
- ✓ Ver Instagram/TikTok.
- ✓ Buscar algo en internet.
- ✓ Ver un capítulo de una serie (lo típico de “me veo un capítulo y luego me pongo a estudiar”).

¿Ya tienes tu propia lista? ¿Seguro?

Mira a ver si puedes completarla de verdad. Es decir, pon TODO lo que sueles anteponer a estudiar. No te guardes nada.

Cuanto más cosas mejor. Lo importante ahora es que seas consciente de todas esas cosas que evitan que te pongas a estudiar.

Ese es el primer paso, ¡darse cuenta!

Y mañana te servirá para darte cuenta de esa conversación que tiene lugar en tu mente cuando evitas estudiar:

“Uf, hoy ha sido un día muy duro. Creo es mejor echarse un rato a descansar y luego (ya si eso) me pongo a estudiar”.

Y cuando te des cuenta de ese diálogo interno con el que intentas auto justificarte que es mejor estudiar en otro momento, pregúntate:

¿Qué gano realmente si no estudio ahora?

Pero responde con un beneficio real. No con excusas.

Por ejemplo, si te dices “es que estoy cansado”, eso es una excusa, y de las gordas.

¿En serio al final de la tarde, después de todo el día, vas a estar más fresco y descansado para estudiar?

¿En serio te gusta quedarte hasta las tantas estudiando por no haberlo hecho en su momento?

Cuando tengas tu propia respuesta con ese supuesto beneficio, busca la forma de echar ese argumento abajo. Desmonta tu propia excusa.

Con todo esto no te quiero decir que estudies nada más terminar de comer. Al revés, debes ser tú quién cree su propia rutina de estudio. Pero sí te puede servir para empezar a reflexionar sobre tus hábitos, tus excusas, tus formas de procrastinar, etcétera.

El HÁBITO#1 es ser capaz de anteponer lo importante a las distracciones.

El orden de los factores sí altera el producto. Jugar a la play con los deberes hechos es una p... maravilla.

Pruébalo. Un día. Y otro... así hasta que tengas como hábito hacer primero lo importante.

Te reto.

Desde ya.

Si lo consigues, probablemente el #HÁBITO2 ni lo necesites.

No obstante, vamos a por él.

HÁBITO#2

No estudiar todo el día antes de un examen.

Esto suele ser la consecuencia de procrastinar hasta el infinito. O mejor dicho, hasta que ya no se puede posponer más.

Es decir, hasta la tarde de antes del examen.

Ahí ya no queda más remedio que, sí o sí, ponerse a estudiar.

¿Es tu caso?

Si es así, ¿te gusta esa sensación de ir sin tiempo para estudiar todo? ¿La angustia y el estrés de ver como pasan esas últimas horas y no avanzas todo lo rápido que pensabas? ¿Y quedarte sin dormir o dormir apenas 3 horas?

¿Te gustan los resultados que tienes con ese método? Porque oye, si te va bien y te gusta, tengo poco que añadir.

También te digo que ese método tiene una cosa buena, es el método en el que menos horas inviertes para estudiar.

Sin embargo, el coste suele ser grande.

Porque aunque hayas respondido a algunas de las preguntas anteriores que sí, sé que lo haces por no dar tu brazo a torcer. O quizá porque no sabes estudiar de otra manera.

Puede que incluso ni te lo hayas planteado.

Y si hasta ahora te ha medio funcionado, a costa de pasar ese estrés y de tener que echarte el mega siestón la tarde del día del examen (por cierto, estas horas perdidas de siesta en vez de hacer otra cosa también deberías contarlas como horas perdidas por el estudio), mucho ojo. Porque puede que deje de funcionar.

De hecho, en bachillerato ese método suele dejar de funcionar.

Cuando hablo de funcionar me refiero a que no sirve para sacar más allá de un 5.

Y ahora me dirás que a ti te vale.

Pues ok.

Si sacas BUENAS NOTAS organizándote así, entonces no tengo nada más que añadir.

Si no es así, sigue leyendo.

¿Podrías organizarte de otra forma?

¿Qué tendrías que “sacrificar” para planificarte de otra manera? Cuando hablo de “sacrificar” es que hagas una lista del coste que te supondría organizarte de otra manera.

- ✓ Por ejemplo, quizá tendrías que aprender a organizarte. Planificar.
- ✓ O estudiar mejor (integrar alguna técnica de estudio nueva).
- ✓ Puede que con alguna estrategia consigas aprovechar más el tiempo de estudio...

Se pueden hacer muchas cosas.

De hecho, estoy preparando dos libros y un curso sobre todo esto, ya te contaré más cosas cuando esté todo listo. Vas a flipar de lo que somos capaces cuando sabemos hacer las cosas bien.

Y ya te aviso que no hablo de estudiar más en ningún momento. Me refiero a estudiar mejor.

Ventajas:

- ✓ Sobre todo, que estudiar no se convierte en un infierno y no coges manía a estudiar (aumenta la motivación).
- ✓ Mejores resultados en los exámenes (estudiando la misma cantidad de tiempo, ¡o menos!).
- ✓ El día del examen estás más fresco y eres capaz de mucho más (te sorprenderías de lo que somos capaces cuando aprendemos a hacer las cosas bien, de hecho, tienes claves y estrategias para

mejorar las notas en los exámenes en mi libro DISPARA TUS NOTAS EN BACHILLERATO).

El #HÁBITO2 podría ser te organices de otra manera, que pruebes y experimentes nuevas formas de estudiar, de planificarte o de organizarte los estudios.

Pero lo voy a cambiar por este otro:

**Ten curiosidad en la vida, aprende algo nuevo cada día.
Sobre cualquier tema. Huye del “esto ya lo he oído”.
Busca ese detalle que desconocías y que puede
marcar la diferencia.**

A veces es cuestión de matices.

HÁBITO#3

Respirar antes de empezar un examen.

Respirar de forma adecuada al inicio de un examen es uno de los hábitos más importantes para mejorar tus notas.

Sobre todo, para aquellos que se ponen nerviosos antes de un examen.

- ✓ **Al respirar profundamente varias veces antes de empezar, le mandas una señal clarísima a tu cuerpo para que se relaje.**
- ✓ **La clave es poner atención en la respiración, observando como sale y como entra el aire por las fosas nasales.**

Si me pongo en modo friki te diría: siente como las moléculas de nitrógeno, oxígeno y otros gases (en mucha menor proporción) salen y entran por tu nariz.

De hecho, podrías incluso imaginar como salen pequeñas esferas de cada uno de esos gases, las de nitrógeno de color verde y las de oxígeno, azules (por decir algo).

El caso es que pongas atención a la respiración, que te concentres en observarte como respiras.

Y poco a poco, una inhalación y exhalación tras otra, te sentirás más relajado.

Consiguiendo una mayor concentración para afrontar el examen.

Es muy fácil de hacer, pero eso puede ser un arma de doble filo.

Porque de tan fácil que es, llegado el próximo examen, quizá no lo hagas.

Tú mismo :)

En mi libro “**Dispara tus notas en Bachillerato**” te cuento dos formas más de respirar.

Una de ellas, la respiración cuadrada, es súper potente para alcanzar el estado de concentración óptimo para darlo todo en el examen.

El HÁBITO#3 es el de comenzar los exámenes con el máximo nivel de concentración posible, y una forma (fácil) de conseguirlo es a través de la respiración consciente.

HÁBITO#4

La mejora constante.

Si eliges mejorar, basta con que cada día lo hagas un poquito. No te propongas mejorar a lo bestia de un día para otro.

A ver, lo puedes intentar, e incluso te puede funcionar un tiempo, pero lo normal es que al cabo de unos días vuelvas a la situación de partida.

En vez de eso, te propongo el reto de mejorar un poco cada día.

¿Cómo?

Pues adquiriendo el hábito de, cada día, preguntarse uno mismo “¿mañana cómo podría hacerlo mejor?”. Y claro está, buscar una respuesta.

Por ejemplo:

- ✘ No perdiendo el tiempo al merendar (ya sabes, de eso que te lías y lo que iba a ser una pausa de 15 minutos pasan a ser 52 minutos...)
- ✘ No responder WhatsApps durante el tiempo de estudio.
- ✘ ...

No sé si te has dado cuenta, pero he dicho que esto es un reto y de los difíciles. Porque esto de preguntarse y responderse todos los días es algo muy fácil de hacer. Se tarda como mucho 5 minutos.

Pero precisamente por eso, habrá días que no lo hagas. Muchas veces, lo que es fácil de hacer, es mucho más fácil de no hacer.

Es como lo de poner atención a la respiración antes de un examen. Es tan fácil de hacer que es muuuy fácil no hacerlo.

Reto: repite este hábito durante 30 días.

Te sorprenderás de los resultados que tiene.

Date cuenta que los primeros días está tirado encontrar puntos de mejora. Pero cuando llevas casi 30 días, empieza a complicarse encontrar cómo mejorar.

Y si lo continúas durante más de 30 días ya...

Por cierto, te recomiendo que lleves un registro de este hábito. Bien en una pequeña agenda, o bien en un Word si eres más tecnológico.

Si lo consigues mantener durante esos 30 días, habrás instalado en tu cerebro el chip de la mejora.

O la app de la mejora, lo que prefieras.

De repente, no me preguntes por qué, lo de chip me ha sonado a viejuno. Creo que queda más molón lo de app.

Bueno elige tú cómo quieres llamar, el caso es que te lo instales.

¿Cómo? ¿Qué quieres instalar una app premium? Vas con todo eh, ¡así me gusta!

Pues allá voy.

Cada día, hazte dos preguntas:

1. Hoy, ¿qué he hecho bien?
2. ¿Qué puedo hacer (todavía) mejor?

Insisto, si cada día te respondes a estas preguntas y además dejas por escrito las respuestas, pasados 30 días los resultados que tengas serán increíblemente mejores.

Recuerda, es fácil de hacer, pero que eso no sea un impedimento para no hacerlo.

EL HÁBITO#4 es el de mejorar cada día un poco y, por supuesto, mantener las mejoras de los días anteriores.

HÁBITO#5

Antes de iniciar tu jornada de estudio de cada tarde, pregúntate para qué vas a estudiar.

“Hoy, 27 de enero, ¿para qué voy a estudiar?”.

Y si tienes una pizarra en tu habitación escríbelo ahí: “Hoy, 27 de enero voy a estudiar a fuego para tener este finde libre y poder...”.

Poner intención a lo que hacemos va a ayudarnos a hacerlo mejor y a cumplir el plazo que nos pongamos para esa tarea.

En mi libro **“Dispara tus notas en Bachillerato”** cuento algo parecido de cara a fijarnos un objetivo antes de un examen.

No lo voy a repetir porque no quiero extenderme demasiado, pero lo de establecer tu propio objetivo añadiendo el “para qué” quieres alcanzar esa meta, que por si no lo tienes, al final del libro te dejo un enlace para que puedas comprarlo.

Si ya lo tienes, escíbeme a miguelcobos@disparatusnotas.com con tu objetivo y tu “para qué” por si puedo ayudarte a mejorar el enfoque. Hay veces que no se hace bien, tiene su técnica.

HÁBITO#6

Duerme bien. Haz un descanso profundo.

Todos los días.

“Ya Miguel, pero si antes me has dicho que no me eche la siesta es contradictorio”.

¡Qué va!

Me refiero a descansar por las noches, no a las “siestas parche” por haberte quedado hasta las tantas con el móvil deslizándose entre lo que TikTok te recomienda (por cierto, es bestial el nivel de enganche de esta app, si no te has enganchado a ella ¡enhorabuena! Tiene mucho mérito.)

En mis clases, muchas veces os veo agotados, y cuando os pregunto, me decís que estáis cansados... ¡un lunes!

Empezar con un nivel tan bajito de energía la semana hace que todo vaya muy cuesta arriba.

Mi recomendación: dormir al menos 7,5 horas, y no usar móvil, tablet ni tele desde una hora antes de irte a dormir.

La luz azul de estas pantallas tiene un efecto negativo en nosotros y hará que nos cueste más conciliar el sueño. Y eso nos llevará a no llegar bien a todas las fases del sueño.

Dicho de otra forma, que no vas a descansar bien. Y te levantarás hecho polvo. Y por delante tienes 8 horas de instituto. Con sus exámenes “exprime-mentes” y todos los extras.

Resultado de eso: cuando llegas a casa, después de comer necesitas echarte la siesta (ver de nuevo el HÁBITO#1).

Un día no pasa nada, pero coger un mal hábito relacionado con el sueño es lo menos productivo que puedes hacer. Entrar en una rueda que no te conviene, si lo que quieres es tener tiempo para ti, para salir con tus amigos, divertirte, tus hobbies, hacer deporte, pintar o ir a ballet. Lo que más te guste hacer.

Cuando se entra en una dinámica chunga se entra en el bucle del “**no tengo tiempo**”.

Y no es así, simplemente estás distribuyendo mal tu tiempo, y el no descanso te está afectando a tu rendimiento.

Resultado: necesitas estudiar más porque no eres capaz de concentrarte, cansancio acumulado y arrastrado, llegas al final del día y todavía tienes que hacer deberes o estudiar...

Creo que sabes por donde voy, si eres de los que les pasa algo de esto.

Y si no te pasa, perfecto. Sigue haciéndolo bien. O mejor aún, piensa en el HÁBITO#5 y pregúntate ¿qué puedes hacer todavía mejor?

HÁBITO#6: duerme unas 7,5 horas diarias, y no uses móvil, tablet ni tele desde una hora antes de irte a dormir.

HÁBITO#7

Y para cerrar este ebook, el hábito de dejarse preparado por la noche, antes de ir a dormir, lo que vas a estudiar la tarde del día siguiente.

Así, evitarás las pérdidas de tiempo que te comentaba antes.

Eso sí, vamos a completarlo con una planificación de lo que va a ser tu jornada de estudio la tarde del día siguiente.

Por cierto, ¿te has dado cuenta del detalle que hablo de estudiar por la tarde? Ya sabes, evita los atracones y estudiar por las noches. Por la noche es mejor tener una actividad de ocio. Seguiremos hablando de organización y planificación.

Pero volviendo a lo que te comentaba, coge el hábito de cerrar tu día en 5 minutos:

- ✓ Aprovecha para responder las preguntas del HÁBITO#4.
- ✓ Tacha de tu lista de tareas lo que ya has completado.
- ✓ Y, sobre todo, organízate qué vas a estudiar mañana. Planifica por horas lo que vas a hacer mañana. Por ejemplo:
 - De 17:00 a 18:00: estudiar tema 3 de historia.
 - De 18:00 a 18:30: merendar.
 - De 18:30 a 19:15: hacer deberes de lengua y mates.
 - De 19:30 a 20:30: academia de inglés.
 - Y como cierre, de 21:30 a 23:00: tu recompensa.
- ✓ Por supuesto, déjate todo preparado. Para que mañana no pierdas tiempo buscando unos apuntes o cualquier cosa.

HÁBITO#7: dedica 5 minutos cada noche, antes de ir a dormir, para organizar tu día de mañana.

Por ahora nada más, empieza por cualquiera de estos hábitos o incluso, por cualquier otro que se te haya ido ocurriendo mientras leías este ebook.

Pero ponlos en práctica.

Prueba y experimenta.

PARA EMPEZAR A PRACTICAR

1. Identifica un hábito “malo” que quieras sustituir:

¿Cuál es la señal que lo dispara?

Enumera las acciones que componen la rutina:

¿Qué recompensa te proporciona tener ese hábito?

2. Identifica un hábito “bueno” que quieras implementar:

Elige una señal que te gustaría que lo disparara.

Enumera las primeras acciones (rutina), fáciles de llevar a cabo, para este nuevo hábito:

¿Qué recompensa te va a proporcionar tener ese hábito? Es importante que pongas atención a esta pregunta.

FIN

Aquí acaba este ebook de pequeñas acciones para empezar a transformar tus resultados. Pero **esto no ha hecho más que empezar**.

Si tú quieres, claro :)

Aquí tienes cómo podemos seguir en contacto:

INSTAGRAM: @disparatusnotas

Para preguntarme dudas sobre algún capítulo, darme tu opinión del libro o lo que necesites.

Recuerda que ya tienes disponible en Amazon mi primer libro. Se titula **DISPARA TUS NOTAS EN BACHILLERATO**.

También puedes comprarlo haciendo clic en el siguiente enlace:

www.disparatusnotas.com/libro-50-reglas

¡Hasta pronto!

Miguel 🎮 🤖

¡Ya a la venta!

