

Lleva tu nave a revisión

100 puntos de control que
conviene potenciar

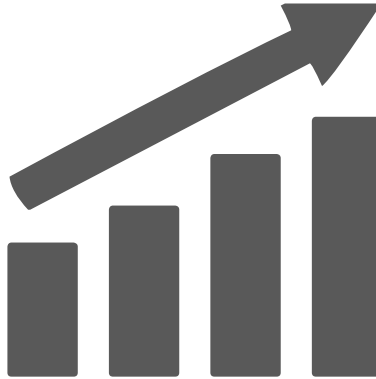
miguelcobos@disparatusnotas.com

Copyright © 2024 Miguel Cobos
Todos los derechos reservados

“Yo no temo al hombre que ha lanzado 10.000 patadas diferentes. Yo temo al hombre que ha lanzado una patada 10.000 veces”.

(Bruce Lee, un mito de pelis de artes marciales a finales del siglo pasado)

100 PUNTOS DE CONTROL PARA SER 38 VECES MEJOR



No te asustes, no hay que trabajar los 100 puntos para mejorar en los estudios.

De hecho, no te recomiendo que lo hagas porque habrá mucha dispersión y al final mejorarás solo un poco en cada uno... mejorarás apenas un 1% en cada uno y entonces... oh wait!

¡¡Si mejoras un 1% en cada uno habrás mejorado un 38%!!

Vale, entonces sí que te recomiendo trabajar todos jaja.

Pero lo que te quería decir es que hay otra estrategia (siempre hay una estrategia mejor):

Te recomiendo que elijas unos pocos, los más importantes para ti. **Esos que, si los trabajas y los mejoras, harán que tus resultados crezcan mucho mucho.**

Imagina que eliges 8 elementos de la lista y mejoras un 20% en cada uno. Ojo, un 20% no es una mejora abismal, no es pasar de la noche al día... mejorar un 20% es muy fácil de hacer.

Mejorar un triste 20%, un modesto 20%... en los elementos de la lista que más impacto tienen en ti supondrá un cambio gigante.

Será como volver a engrasar una maquinaria oxidada.

De repente, todo empezará a funcionar, todo empezará a retroalimentarse, todo empezará a cobrar sentido.

Así que, lo que te propongo, si quieres, es que lleves tu nave al taller y elijas esa lista de elementos que quieres empezar a mejorar. Ya es hora de dar un paso adelante y demostrarte que eres capaz, que puedes hacerlo, ¡que te lo mereces!

¡Claro que sí!

Y una vez que tengas esa pequeña lista de elementos que quieres empezar a potenciar en tu nave, ve a tu taller de confianza, al taller más cercano o a ese taller del que te han hablado muy bien.

Es decir, que busques información, que pidas ayuda o que te formes tú mismo.

Algo así como “Hola buenas, mira te traigo mi nave a ver si le puedes echar un vistazo porque yo sé que es una nave potente, pero no termina de arrancar y la verdad es que me gustaría poderla utilizar para mis

próximas misiones espaciales”.

Bien.

Me callo y te dejo con la lista... eso sí, recuerda que para empezar es mejor escoger los elementos que con “poco esfuerzo” más te van a ayudar.

LOS 100 PUNTOS DE CONTROL

ÁREA 1: MÉTODO DE ESTUDIO

1. Tú método de estudio
2. Fase 0 del método 3x3
3. Actitud en clase
4. Toma de apuntes
5. Lo que haces después de las clases
6. Creación de material de estudio
7. Los deberes
8. Fase de memorizar
9. Fase de repasos
10. Trabajos

ÁREA 2: TÉCNICAS DE ESTUDIO

11. Pre-lectura
12. Lectura superficial
13. Lectura de análisis
14. Tácticas y estrategias
15. El subrayado (palabras ardilla)
16. Resúmenes y esquemas
17. Mapas mentales
18. Estrategias memorización
19. Tarjetas de memoria
20. Mediciones tiempos de estudio

ÁREA 3: PLANIFICACIÓN

21. Propósito y sentido de estudio
22. Definición de objetivos para el curso
23. Crear plan de acción
24. Planificación día siguiente
25. Planificación semanal
26. Hábitos
27. Plan de acción / hoja de ruta
28. Tablero de visión
29. Visualizaciones
30. Automotivación

ÁREA 4: ORGANIZACIÓN

31. Ley de Parkinson
32. Ley de Pareto
33. Pomodoros
34. Horarios
35. Lista de tareas vs agenda
36. Cierre de la jornada de estudio
37. Procrastinación
38. Distracciones
39. Retos y desafíos
40. Autofeedback

ÁREA 5: LOS EXÁMENES

41. Cómo te llevas con los exámenes
42. Qué hacer el día antes de un examen
43. Qué hacer el mismo día del examen
44. Aumentar concentración para un examen
45. Planificación al principio de un examen
46. Durante el examen
47. Estrategia del semáforo
48. Redacción de respuestas
49. Cierre de un examen
50. Después de recibir la nota

ÁREA 6: ESPACIO FÍSICO

51. Material de escritura (bolis, subrayadores...)
52. Material (folios, cuadernos...)
53. Iluminación
54. Tu habitación
55. Tu despacho
56. Estantería/cajoneras
57. Tu archivador
58. Corcho
59. Apuntes, fotocopias, PDFs...
60. Otros materiales

ÁREA 7: MENTALIDAD

61. Relación con los estudios
62. Creencias
63. Valores
64. Afirmaciones
65. Sistema de activación reticular (SAR)
66. El lenguaje crea realidad
67. Celebración de éxitos
68. Mentalidad de deportista
69. Autoconocimiento
70. Depende de ti

ÁREA 8: OTROS ELEMENTOS

71. Ejercicio físico
72. Alimentación
73. Hidratación
74. Descanso por las noches (y siestas)
75. Descanso entre bloques de estudio
76. Anclaje de poder
77. Enfoque a tus objetivos en el minuto 1 del día (rutina)
78. Enfoque a tareas (respiración)
79. Capacidad de enfocarse y concentrarse en una tarea
80. Meditación/relajación

81. Rutinas para entrar en el “modo”
82. Ocio
83. Posición corporal
84. Modo fuego
85. Ruido blanco (ondas alfa)
86. Resolución de ejercicios/problemas
87. Ayuda de tecnología
88. Confianza
89. Seguridad
90. Diálogo interno
91. Espacio de atención
92. Autofeedback
93. Inteligencia artificial
94. Inteligencia natural
95. Autoestima
96. Bloqueos
97. El interés compuesto
98. La multitarea
99. Tus “limitaciones”
100. Tu norma básica de funcionamiento

...

En el libro has visto muchos de ellos, algunos con más profundidad, otros de forma más superficial.

Incluso hay otros que requieren que los veas con más calma fuera del libro (sobre todo los que viene bien tener supervisión).

Pero lo que espero que esta lista te haya servido para dos cosas:

1) Para darte cuenta que hay trabajo por delante. Esto no va de varitas mágicas (ojalá).

2) Y para que veas que, si ya te has leído el libro, ya has recorrido parte del camino... ¡ya has visto varios elementos!

¿Quedan más? Claro, siempre queda más por mejorar.

Eso es lo bonito.

En el fondo mejorar en los estudios es como un juego. A veces hay rivales muuuy fáciles (porque tú eres de más nivel) y con esos no aprendes nada; otras veces hay rivales muuuy chungos, y con esos no queda más remedio que retirarse y seguir entrenando, seguir mejorando... hasta que un día te sientes preparado, vas a por ese supuesto gran obstáculo y lo superas.

Lo que me pregunto es dónde vas a llegar cuando la maquinaria se ponga a rodar y empieces a completar más y más misiones espaciales.

Eres una gran nave, acuérdate siempre de esto.

Seguimos a por más, ¡hasta pronto!

Miguel 🎮 🤖