

PROCESO GENERAL

1. Planificación
 - telescopio → organización de fecha de exámenes, repasos programados...
 - mensual
 - microscopio → arquitectura semanal
2. Concentración → anclaje
 - Mandarina
 - Arcoíris
 - música 432hz
 - anclaje personal
3. Comprensión
 - establecer objetivo + Parkinson (aplicar en función del ciclo de estudio)
 - vista previa y diálogo socrático
 - lectura + comprensión y explicación
4. Reelaborar
 - palabras clave + explicación
 - esquema jerárquico
5. Memorizar
6. Repasar

PLANIFICACIÓN DE EXÁMENES

- Exámenes cercanos
- Exámenes lejanos
 - fecha previa mía
 - en la que yo quiero tenerlo todo listo
 - los días de después son
 - repasos
 - simulacros
 - descansos
 - cantidad de estudio → nº total de carillas
 - tiempo de estudio por carilla
 - comprensión
 - esquema jerárquico
 - repaso
 - número total de horas que necesito
 - número de horas que puedo invertir
 - fines de semana
 - entre semana



ORGANIZACIÓN

¿CUÁLES HAY QUE HACER?

EXAMEN FINAL

- Qué día quiero tener todo acabado
- Cuanto tengo que hacer cada mes teniendo en cuenta los repasos
- Días de repaso
- Días de exámenes

MENSUAL

- Cuantas carillas
- Calidad que quiero
- Tener en cuenta los repasos

SEMANAL

- Arquitectura semanal
- Qué horas voy a dedicar a estudio y cuales a repaso
- Qué horas dedico a cada asignatura
- Qué voy a hacer en cada hora (métricas)
- Hora flotador

DIARIA

- Hacer un check diario

¿Y SI NO TENGO TIEMPO SUFICIENTE?

- Opción 1: Aumentar rendimiento. Le meto más rapidez. Hago más páginas en el mismo tiempo. Cueste lo que cueste.
- Opción 2: Localizar los ladrones del tiempo y sacar 1h más al día mínimo.
- Opción 3: Aprovechar tiempo unfocus.
- Opción 4: Sacrificar un 5% del temario, para llegar a todo el resto muy bien.

¿Y SI NO CUMPLO DURANTE LA SEMANA?

Analiza los siguientes puntos:

- ¿Has hecho la arquitectura semanal a ojo en base tus mediciones y ritmos REALES (más pesimista que optimista)?
- ¿Has sido realista u optimista con todo lo que querías hacer? Deberías ser realista.
- ¿Has tenido en cuenta imprevistos y posibles imprevistos de mayor escala?
- ¿Estás utilizando hora flotador? ¿Está contemplada la hora flotador?
- ¿Eliminas todas las distracciones y las gestionas bien o te gestionan a ti?
- ¿Gestionas tu motivación y tiras de autodisciplina cuando no hay?
- Cuando un día no cumples, ¿tratas de dar el máximo y quedarte cerca del objetivo o tiras un poco el día?
- ¿Analizas una vez por semana como vas en base tu organización mensual y macro y puntos de mejora?
- Para una nota o número de páginas: Si Quiero sacar un 8, luego saco un 3 o que saque un 7'95. En ambos casos, tengo que hacerme las siguientes preguntas:
 1. ¿Qué cosas he hecho bien?
 2. Dónde se han escapado los puntos que me faltan para llegar al 10.
- Detectar el patrón que te mueve

PREPARACIÓN PARA EL ESTUDIO

Organización del ciclo de estudio

- lo mejor
 1. memorizar al momento de terminar el ej (sino lo dejas allí y nunca lo haces)
 2. comodidad + importante que el orden técnico
- ciclo ejemplo
 1. lectura y comprensión de TODO
 2. PC y esquema de 1º + memorización de ese esquema
- Tiempos del ciclo
 1. 45 min estudio
 2. 5 descanso
 3. 5 repaso

COMPRESIÓN DEL TEXTO Y PALABRAS CLAVE

1. Comienzo con vista previa y diálogo socrático
2. Lectura: Deslizo y paro
3. Me lo explico con mis palabras en distinto orden → PROHIBIDO decirlo tal cual está
4. Elijo palabras clave
5. Verificar
 4. Déficit o exceso de palabras
 5. 1h después (o al momento si comprendo bien) verifico las palabras clave
 6. Proceso
 - cada x palabras, ¿puedo explicarme esas líneas?
 - añadido o quito si veo que no lo entiendo bien, o si tengo demasiado
6. Paso al esquema

ESQUEMAS JERÁRQUICOS

- Regla de 30 segundos → me imagino cómo quiero que sea → FUNDAMENTAL PARA NO REPETIRLO
- Agrupar conceptos similares
 1. no pongo escalones de más en el esquema, así no ocupo mucho (máx 3 para que no se quede como una frase)
 2. EVITO copiar las cosas tal cual están → no trabajo pasivo

MEMORIZACIÓN

ESQUEMAS JERÁRQUICOS

- Antes de memorizar, hago un check → para ver que entiendo antes de ponerme a memorizar sin sentido
- Divido el esquema en 3 partes
- Primer trozo
 1. Leo e intento decírmelo un par de veces
 2. Subrayo lo que no se me
 3. Jeroglíficos
 4. Decir mirando cada jeroglífico la palabra correspondiente
 5. Solo mirando jeroglíficos digo el primer trozo
 6. Digo todo sin mirarme los jeroglíficos
- Segundo trozo → sumo el 1 y 2 sin mirar
- Tercer trozo → digo todo del tirón sin mirar

Si no consigo sacar las cosas con los jeroglíficos → VÍAS

- Antes comprendo la información → evito imágenes extras
- Hago VIA en lo que no me sale, asociándolas con verbos (listas, datos...)
- Repito el mismo proceso de la memorización con los jeroglíficos, el vía lo uso como hilo conductor, al final lo iré perdiendo poco a poco, si no lo uso siempre no pasa nada, es mi refuerzo.

MICROMEMORIA

MEMORIZACIÓN DETALLES:

PREMISA:

-DIFERENCIAR 2 PARTES EN EL TEMARIO:

-MACROMEMORIA: 80% LO MÁS COMÚN PARA APRENDER, NORMAL

-MICROMEMORIA: 20% DE COMPLEJIDAD, DATOS, DETALLES, COSAS EXTRA-ORDINARIO

-LO PRIMERO DEBE SER DOMINAR LO FÁCIL DEL TEXTO. 80%. LO CÓMUN.

-LUEGO PASA A DETALLES, PERO ENTRAS A MEMORIZAR DETALLES CON MÁS CONOCIMIENTO BASE, CON MÁS HISTORIAL, Y ASUMIENDO QUE YA SABES MUCHO DE ESE TEMA O ESOS APARTADOS.

-CONSECUENCIAS:

-ANTE TAL RESISTENCIA, ACABO POSPONIENDO

-SIN DOMINAR PARTE DEL TEMA Y TE SENTIRÁS COMO SI NUNCA SE ACABASE EL TEMA

-NUNCA METERSE CON LO COMPLEJO A FONDO COMO PRIMERA COSA

ORDEN CORRECTO:

1) LO GORDO

2) DETALLES, LO QUE LA GENTE LE CUESTA MEMORIZAR O INCLUSO SABES QUE NO MEMORIA Y TU AHORA SI VAS A VER MÁS FACRITBLE MEMORIZAR

3) DIVIDIENDO TROPAS: 2.000 LATINISMOS O 300 BIBLIOGRAFÍAS

-PUEDO METERME CON UN ESFUERZO GRANDE 200 CARILLAS EN 1 SEMANA MODO OLLA EXPRES? SE PODRÍA LLEGAR, NO ES IMPOSIBLE

-PUEDO METERME 2.000 LATINISMOS EN UNA SEMANA? NUNCA VA A SER POSIBLE

-LA MACRO SE PUEDE CONSUMIR RAPIDEZ, LA MICRO DEBE CONSOLIDARSE



ORDEN CORRECTO:

- 1) LO GORDO
 - 2) DETALLES, LO QUE LA GENTE LE CUESTA MEMORIZAR O INCLUSO SABES QUE NO MEMORIA Y TU AHORA SI VAS A VER MÁS FACRTIBLE MEMORIZAR
 - 3) DIVIDIENDO TROPAS: 2.000 LATINISMOS O 300 BIBLIOGRAFIAS
 - PUEDO METERME CON UN ESFUERZO GRANDE 200 CARILLAS EN 1 SEMANA MODO OLLA EXPRES? SE PODRÍA LLEGAR, NO ES IMPOSIBLE
 - PUEDO METERME 2.000 LATINISMOS EN UNA SEMANA? NUNCA VA A SER POSIBLE
 - LA MACRO SE PUEDE CONSUMIR RAPIDEZ, LA MICRO DEBE CONSOLIDARSE
 - 4) DIVIDIR TROPAS: PEQUEÑAS BATALLAS FACTIBLES A GANAR DIARIAMENTE
 - 300 BIBLIOGRAFIAS: 5 AL DIA (PUEDO RESERVAME 30 MIN AL DIA A ESTO) ? 10 AL DIA X 30 DIAS = 300 AL MES PARA PLAN DE ACCIÓN
 - 10 TEMAS DE ANATOMIA: 5 TABLAS 50 TABLAS 1 TABLA Y MEDIA (30 MIN).
- SE QUE HE DIVIDIDO BIEN MIS TROPAS CUANDO MI PERCEPCIÓN ES DE FACTIBLE A CUMPLIR
- 4) PERSONALIZAR MI ESTRATEGIA DE ESTUDIO
 - PRINCIPIO CONTRASTE: USANDO UN JEROGLÍFICO SIMPLEMENTE PARA POTENCIAR TU RETENTIVA
 - ASOCIACIÓN FORMATO VIA SI FUESE NECESARIO
 - 5) EL ÉXITO PARA QUE SEA ACCESIBLE A MEMO LAS COSAS DIFICILES ES HACERLAS FÁCIL: SIMPLIFICAR

No puedo tener mismo ritmo macro que micro → divido tropas → pequeñas batallas diarias factibles

Tabla: comprendo la estructura y si me cuesta la llevo a mi terreno para hacerlo facil

DATOS ESPECÍFICOS

Nombres de cosas o listas muy largas

- Entiendo la información que me están dando → estructura de lo que me están dando
- Elijo las palabras que me cuestan y le creo los jeroglíficos → VÍA

TABLAS

- Analizar la estructura de las tablas → asociación lógica de la columna
- Creo la asociación de las palabras con verbos o palabras que las asocien bien, de manera inverosímil y que me acuerde. → hago vías por filas/ columna

Personalizar estrategia:

Paso 1: comprender la tabla

Paso 2: analizar que elementos voy a tener que memorizar

Paso 3: ver que cosas hay prescindibles o que se parezcan, para memo menos

Paso 4: ver cómo puedo vincular y memorizar

Paso 5: cada 3-5 vías o jeroglíficos, volver a visualizar y conectar

Paso 6: repaso final

Paso 7: repasos programados

NOTA FINAL: Si algo me sale sin memorizar, no se memoriza.

Si algo me sale solo con jeroglíficos y no necesito vía, no hago vía.

MEMORIZACIÓN EN TEXTO DIRECTAMENTE

1. Vista previa → establecer una estructura
2. Intervalos de 4-5 carillas
3. Palabras clave → subrayo en el texto no hago ej
4. Verificar palabras clave
5. Me lo autoexplico
6. Lo explico como si fuese el texto
7. Elijo las palabras que necesito como "enganche" para todo el texto

BIBLIOGRAFÍA

- Saco imágenes de toda la bibliografía
- Prescindo de fechas innecesarias → objetivo menos imagenes

REPASOS PROGRAMADOS

- Programar:
 1. Día del estudio
 2. Repaso al día siguiente
 3. Repaso 1 semana después
 4. Repaso 2 semanas después (desde el último repaso)
 5. Repaso 3 semanas después (desde el último repaso)
 6. ...
- Si no memorizo bien → repaso extra 1h después o al final del día
- Repaso también por páginas al principio, cuando termino el tema al completo, paso a trabajarlo como una única pieza
- Puedo repetir esto con un máximo de intervalo de 6 semanas, es decir, un mes y medio
- Repasar cuando sepa que voy a poder hacerlo sí o si y vaya a estar tranquila → mejor por la mañana

REPASO PASIVO	REPASO ACTIVO
Leer → no es repasar	Leer las jerarquías principales y me cuento el resto → desarrollo yo sin ver Escribir todo → simulacro de examen Repaso con test y lo que fallo lo añado al esquema Me lo canto si es de cantar

¿CÓMO ESTUDIO CADA TIPO DE EXAMEN?

DESARROLLO

- Los EJ son clave, no son negociables, son mi hilo conductor

TIPO TEST

- Comprensión
- Reelaboración (optativa)
- Memorización
- Mapa o esquema final → SI NO TENGO TIEMPO puedo hacer la mitad, o no hacer de los más fáciles

Fundamentos de un tipo test

- Analiza si resta, cuanto resta... que nota quiero alcanzar, tengo que contestar más o menos?
- Plantear escenarios posibles
 1. Hacer cálculos de cuantas puedo contestar dependiendo de las que quiero tener bien y de la nota que pienso que puedo sacar
 2. Para enfocar emocionalmente dentro del propio examen, puedo reestructurar mi estrategia
 3. Ejemplo: quiero un 8 (100 preguntas)

	1	2	3	
BIEN	80	85		
NO CONTESTADA	0	No		
MAL	0	no		

4. Descarte
 - Miro cual puedo o no contestar, si no me la se, las leo y miro si puedo descartar
 - Clasifico en base de cuantas puedo descartar , 2 descartes, 3 o 4
5. En el examen 0 sentimientos, no intuición, no corazonada, tengo que ser un robot
6. Las opciones que se parecen o si son lo contrario, suelen ser esas
7. Evitar las respuestas que dicen lo mismo, es decir que tienen la misma conclusión
8. Buscar la respuestas en preguntas
9. Casi nunca hay absolutos: todos, nunca, siempre...
10. Todas las respuestas son correctas puede ser posible, es más difícil que todo sea falso
11. Preguntas relacionadas entre si

ORAL

- Cantarme el temario

TÉCNICAS DE EXAMEN

Como afino el examen

- Memorizo con gafas de tribunal:
 1. Cojo el apunte
 2. Si tuviese que hacer yo el examen → cosas difíciles, donde puedo tener dudas
 3. Que cosas pueden poner para liarme →
 4. Estudiar todo lo que sea susceptible
 5. Puedo memorizar en el papel directamente no tengo que hacer ej
 6. Fijarme si hay casos de siempre, nunca...
- Simulacros
 1. Miro patrón
 - que preguntan
 - Como preguntan
 - Que suelen cambiar

MAPA MENTAL FINAL

- Es el resumen de mis EJ
- Si los temas no son muy largos haré 1 o 2 esquemas por tema
- NO es meter TODO el esquema en el mapa, sino las palabras principales a partir de lo que podría desarrollar, como subtítulos y eso
- Puedo meter mis colores según el esquema → me viene genial, cada esquema de un color
- Estructura del esquema
 1. Horizontal → lectura en barrido
 2. Orden de ramas en sentido de las agujas del reloj
 3. Primer y segundo anillos en mayúsculas

AUTODISCIPLINA

- Tengo que superar las barreras mentales que me frenan,
- la autodisciplina no depende de que sea muy organizado

- si quiero el futuro que quiero, y no estoy dispuesto a realizar el esfuerzo que supone el camino hacia lo que quiero, no podré hacerlo
- que pensamientos tengo que me frenan a no ser disciplinada?
 1. cuando te sale la versión negativa
 2. la versión derrotista
 3. posponer más de lo normal
- pasos
 - 1.
 2. preparo lo necesario
 3. ejecuto
 4. mantengo
- qué me ayuda
 1. obsesión por lo que estoy estudiando y por la meta que estoy consiguiendo
 2. disciplina → el tiempo es limitado
 3. ser la liebre de tu mejor versión, el ejemplo con mi anterior versión (como hago mas)
 4. análisis apático → me analizo sin sentimientos
 5. hay que ponerse a hacerlo → aplicación y práctica constante → sal del bucle de mierda
 6. salir de tus bucles mentales

MANDAMIENTOS PARA SER LA PUTA AMA

1. No ponerte límites
2. Organización: microscopio y telescopio
 - a. Examen final
 - b. Mensual
 - c. Semanal

Equipo que gana no se cambia

TÉCNICA LUGARES:

- 1) MIRO CUÁNTAS PALABRAS QUIERO MEMORIZAR (6)
- 2) EN BASE ESTO, DECIDO LUGAR O HABITACIÓN
- 3) ASOCIO CENTRO. DEL MAPA A LA ENTRADA DE LA HABITACIÓN
- 4) SACA IMAGENES DEL PRIMERO Y LUEGO LAS COLOCO EN LOS OBJETOS
- 5) REPITO PROCESO

