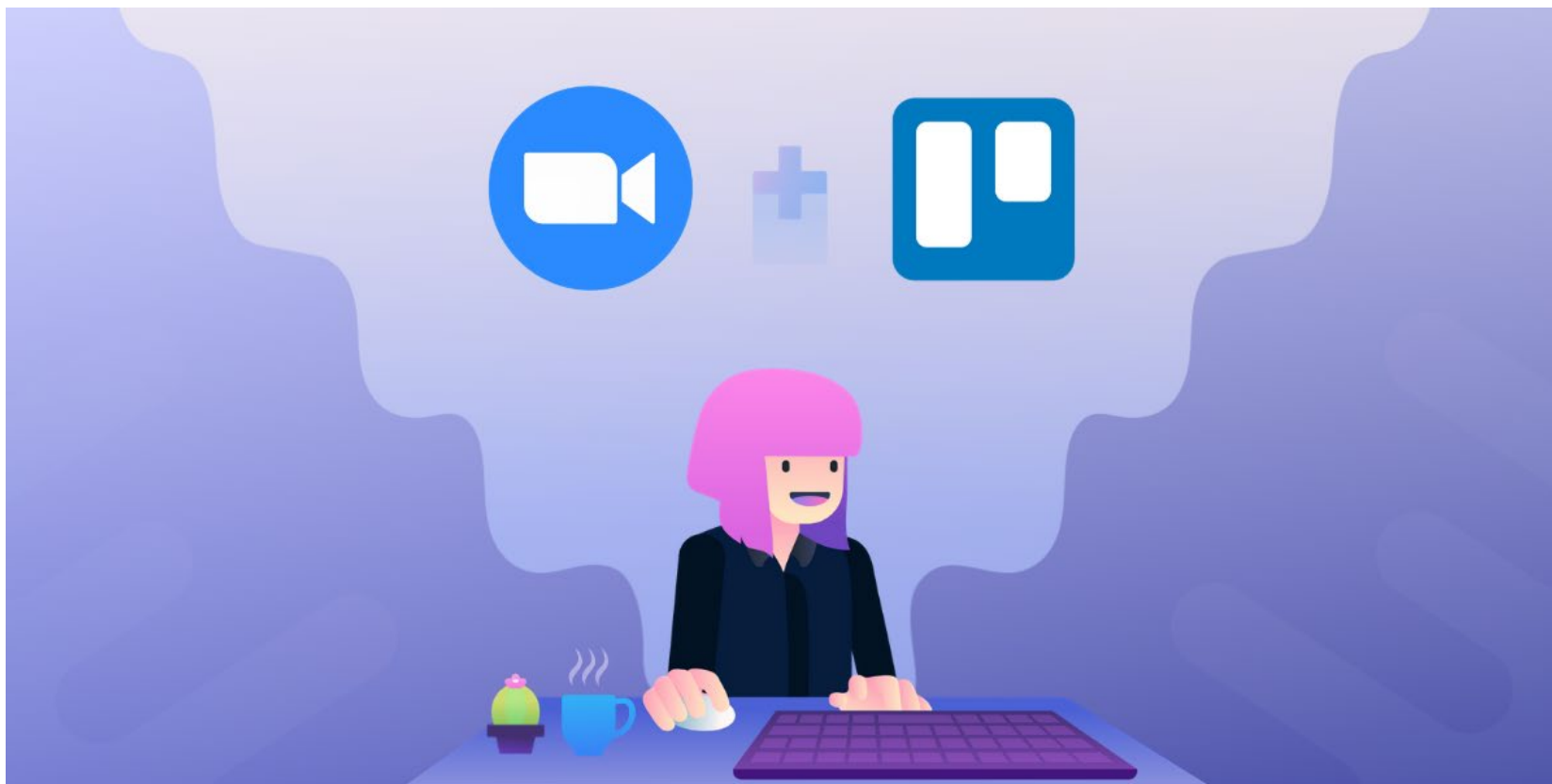


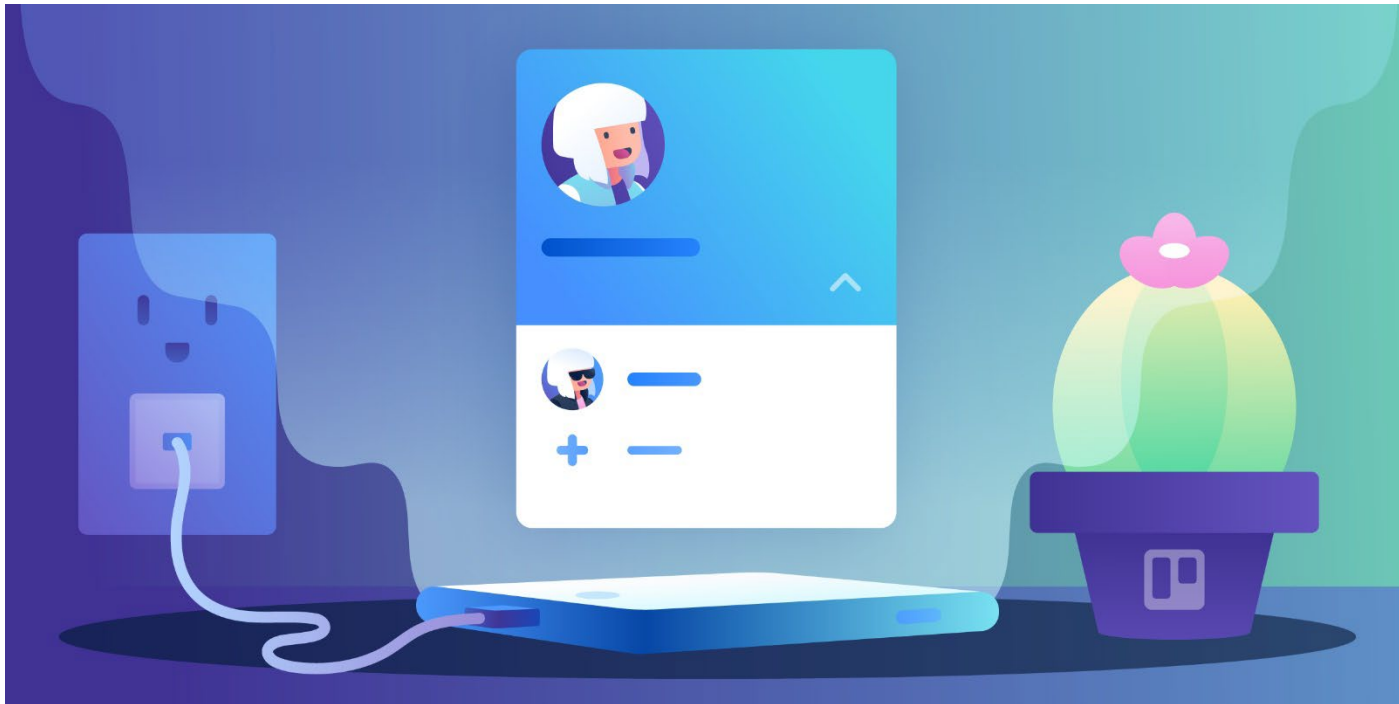
Cómo estudiar de manera eficaz desde casa



Hay una manera inteligente para escribir metas y objetivos con el fin de poder alcanzar objetivos de forma eficiente e inteligente.

El método SMART es aplicable a un amplio abanico de opciones tanto personales como profesionales.

EL Método SMART es un acrónimo formado por las iniciales de cinco conceptos claves para poder llegar a conseguir los objetivos.



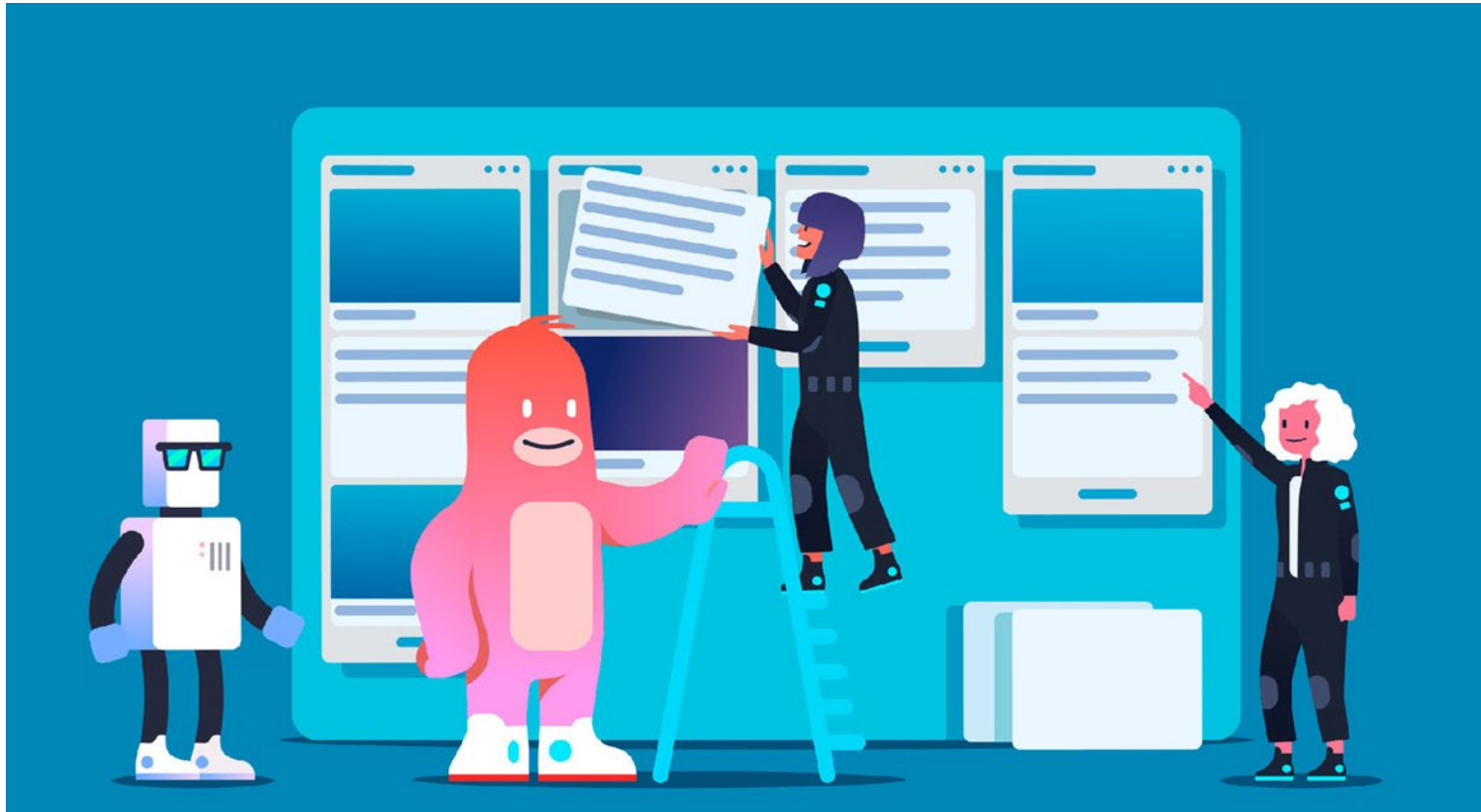
S (Specific) – Específicos:

Cuando te planteas un objetivo, éste debe ser claro y específico..

Evita las generalizaciones o los objetivos con ambigüedad.

Cuando una meta es muy general o ambigua no se establece una meta concreta.

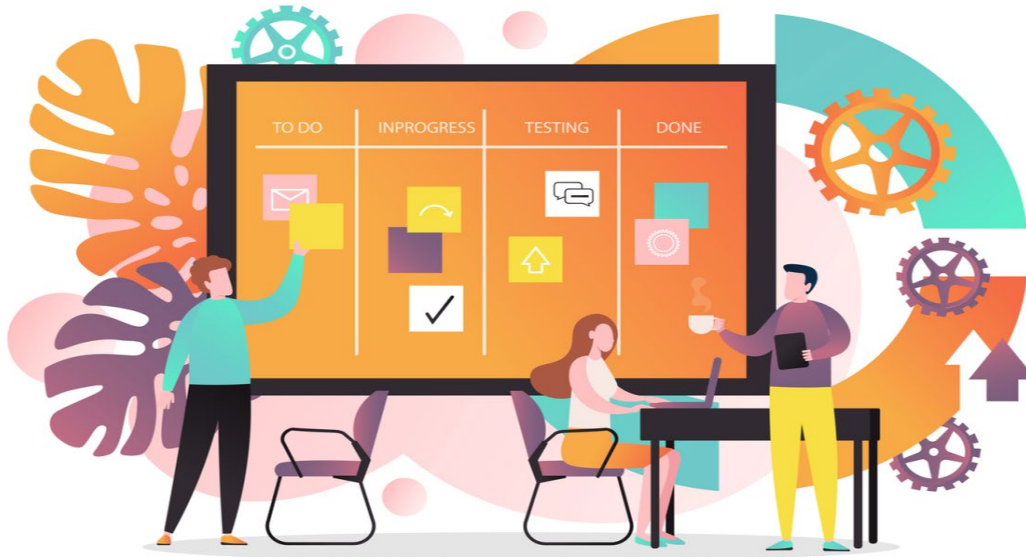
Planificar siempre es importante: Debes tener en cuenta las fechas de exámenes y entregas, donde tendrás que dedicar más tiempo.





M (Measurable)- Medible:

Es rentable que cualifiques tu meta de tal manera que puedas llevar un control. Siendo un indicador del éxito que vamos alcanzando. Es ideal que cada semana te planifiques la siguiente fijando pequeñas metas cada día, así será más satisfactorio cumplir 5 objetivos sencillos a la semana que uno grande y engorroso.



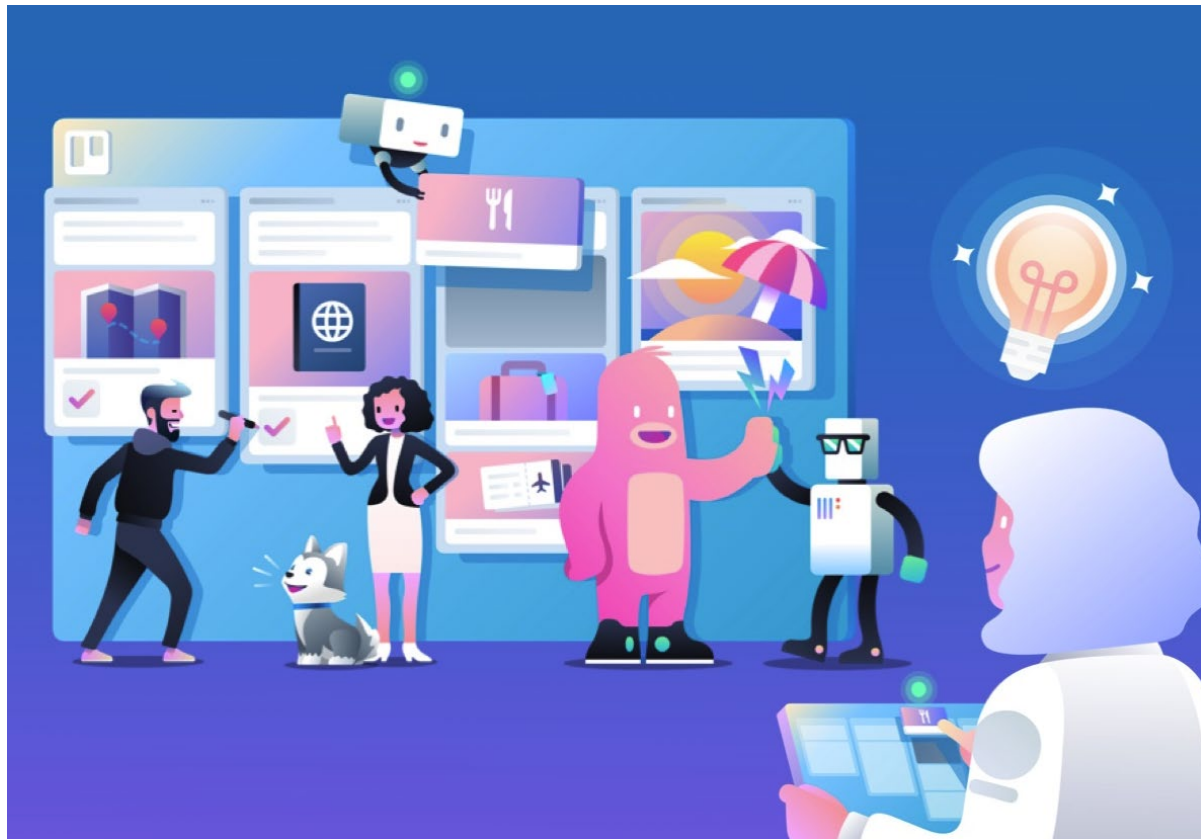
A (Achievable) – Alcanzable:

Es importante ser ambicioso pero no te plantees metas imposible.

Es necesario conocer las habilidades que se posee así como los recursos que se tienen con el fin de alcanzar lo planteado.



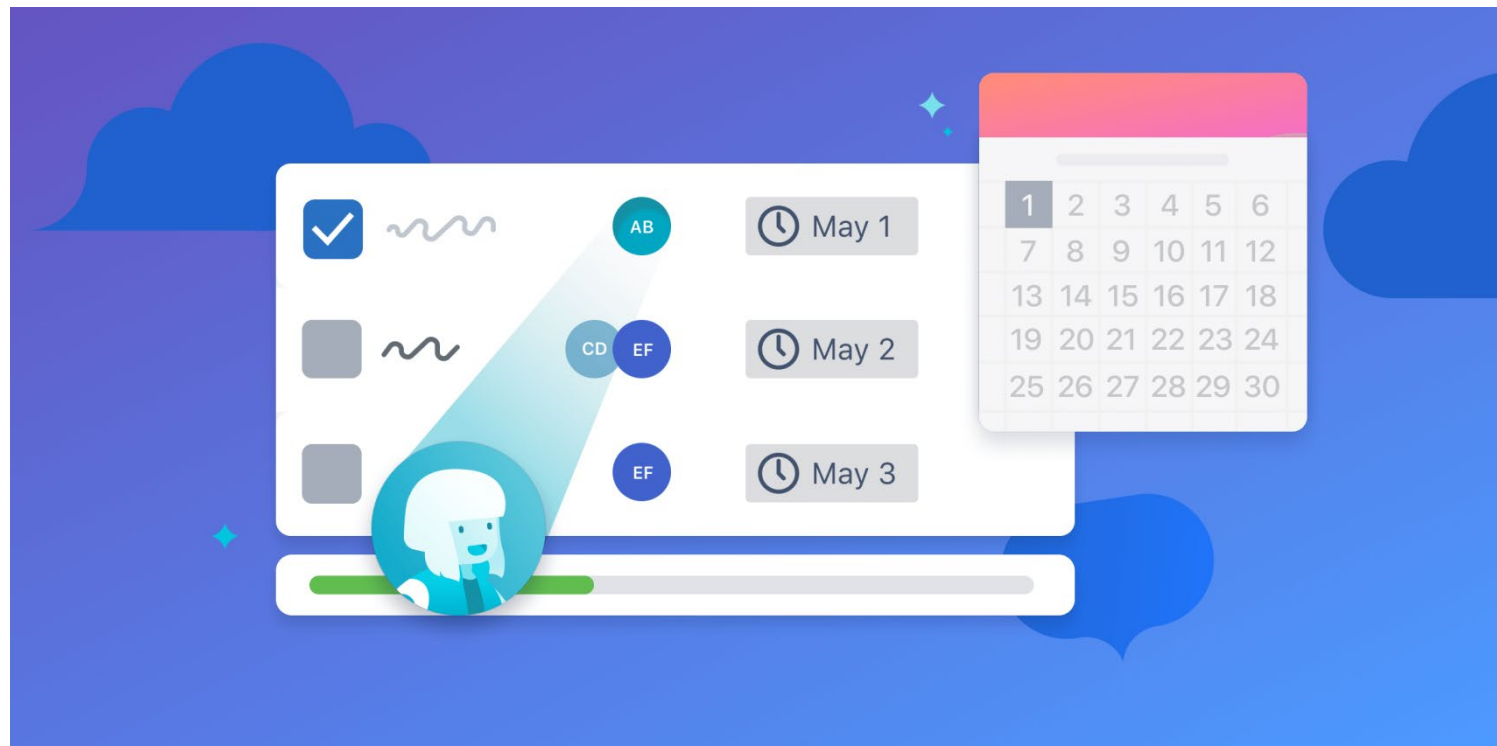
R (Realistic) – Realistas. Define qué harás para alcanzar las metas. Esta relacionado con el plan de acción, define la forma en la que quieres lograr tu objetivo. Si el objetivo no es realista a medida que vayan avanzando los días te desmoralizarás y finalmente no alcanzarás tus objetivos.



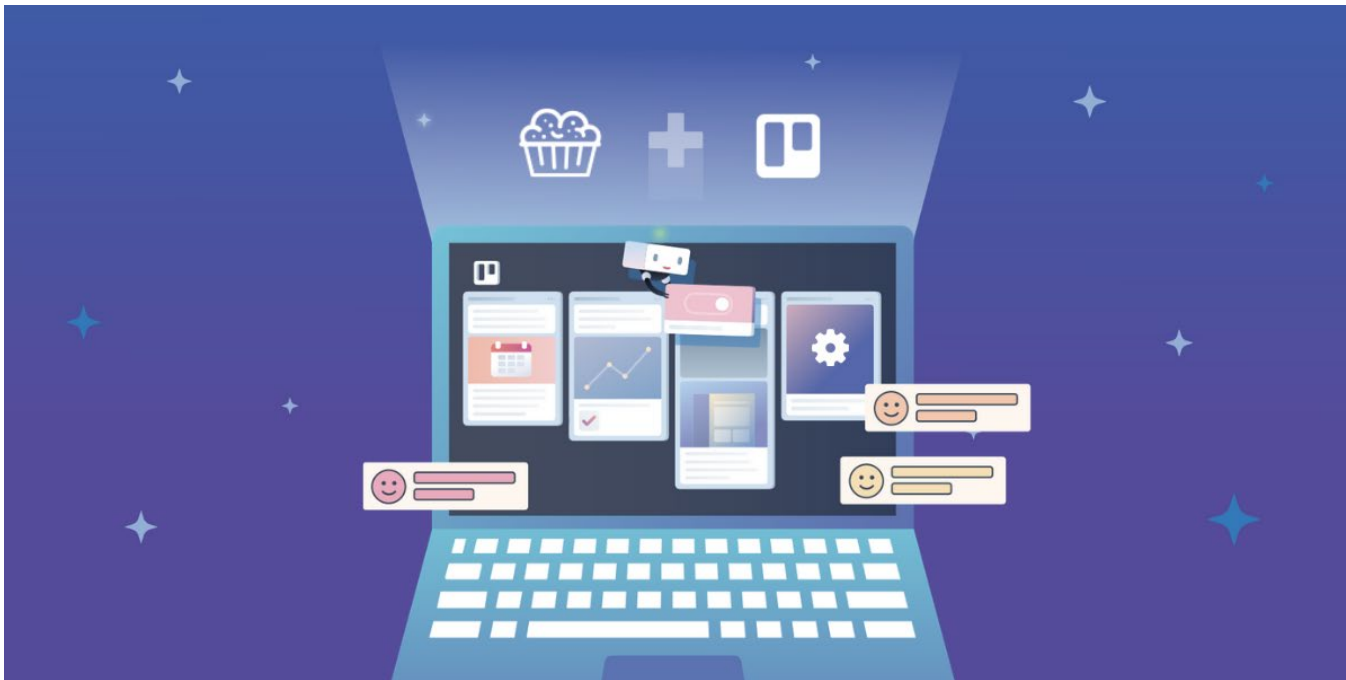
T (Time bound) – Temporalizables:

Es importante poner una fecha límite, es decir unos plazos en el tiempo, tanto en el objetivo general como en sus diferentes subfases.

No sólo es necesario plantearnos el objetivo sino cuando debemos alcanzarlo.



CONSEJOS Y TIPS



Espacio de estudio:

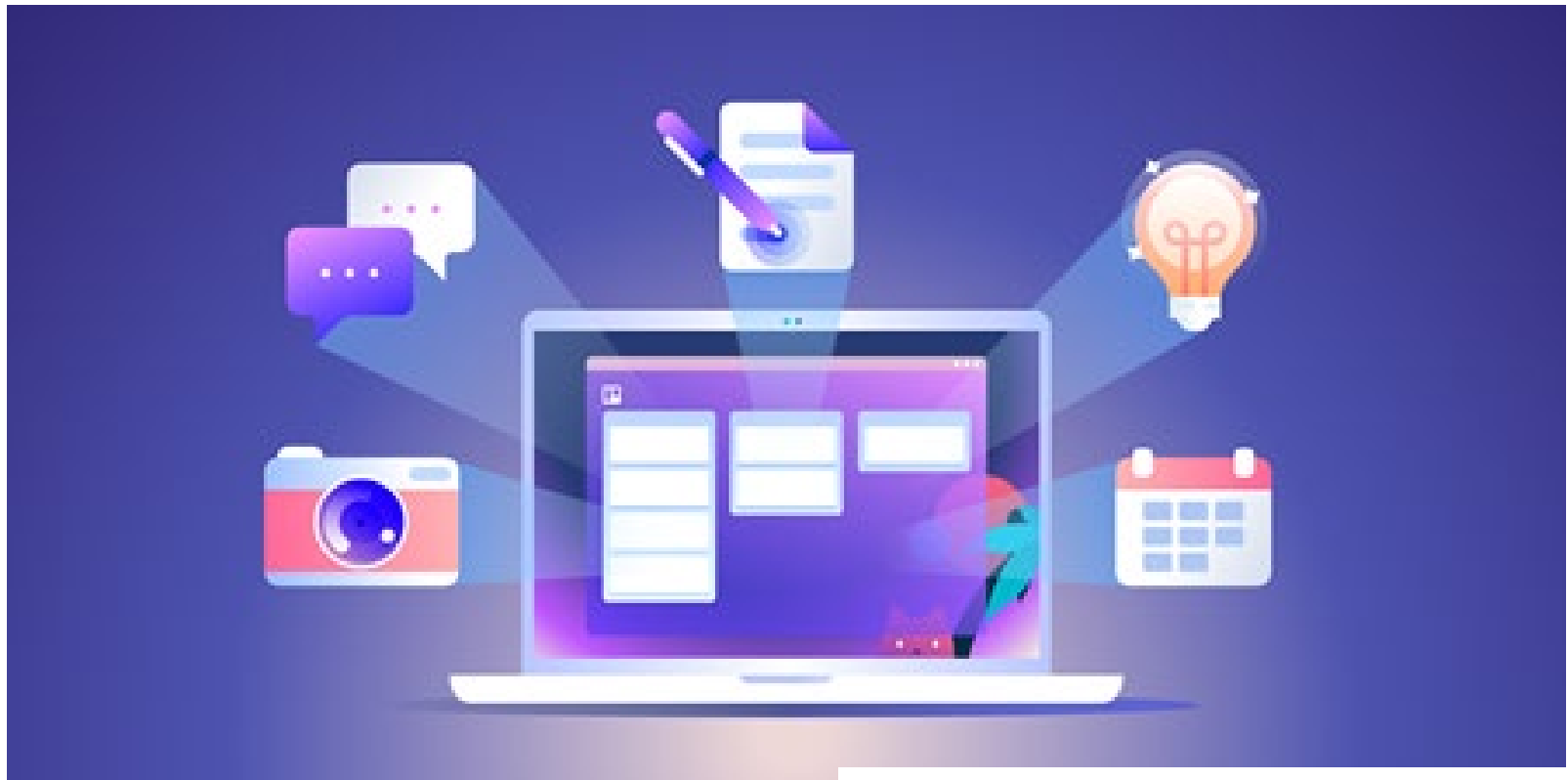
Evita distraerte con cualquier cosa. Para ello es esencial tener un espacio de estudio adecuado. Esto se traduce en una mesa amplia, silla cómoda, sala luminosa, aislamiento de ruidos y sólo material indispensable (ordenador o tableta, temario, folios y bolígrafos). Si en casa te distraes o no es posible estudiar tranquila también puedes ir a estudiar a una biblioteca.



EFFECTOS DE LA PROCASTINACIÓN



EVITA EL MULTITASKING

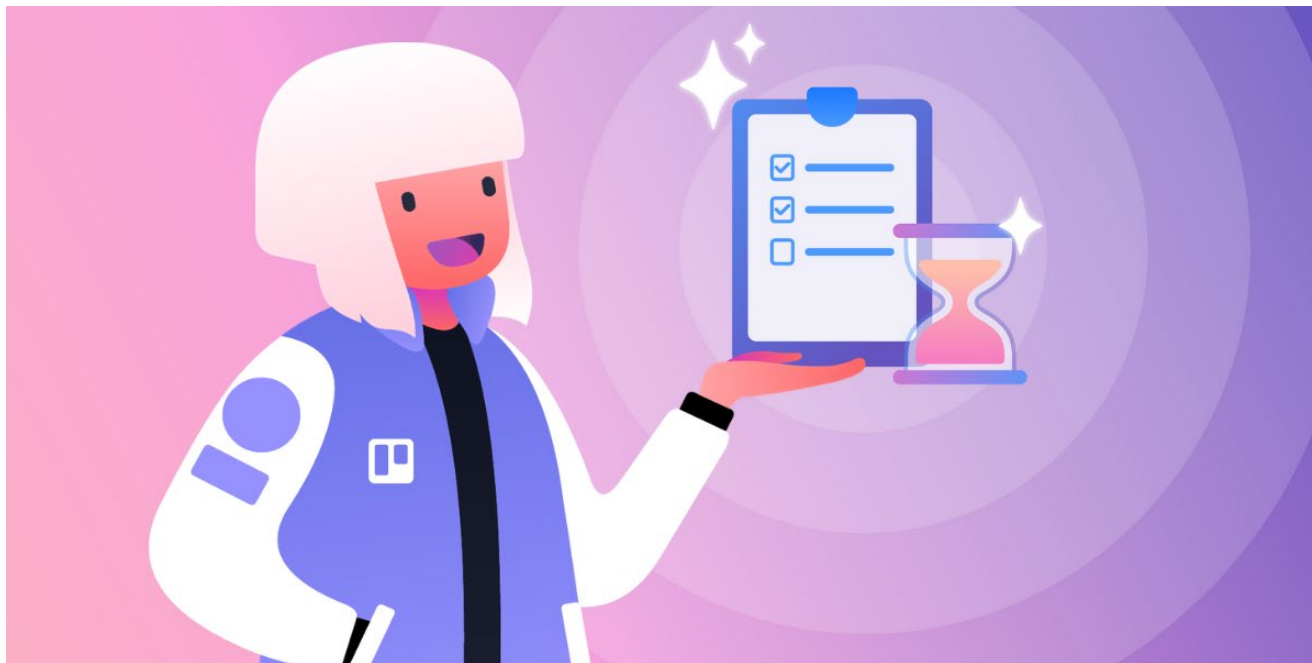


Comenius
Centre educatiu

Márcate un horario y cúmplelo

Dedica las horas adecuadas a cada asignatura.

Tiempos de estudio: Gestiona tu tiempo de forma eficaz. Un gran método para gestionar los tiempos de estudio es por dosis de minutos. Es decir, estudiar sin levantarse absolutamente para nada durante 30, 45 o 60 minutos y luego hacer un descanso de 5 o 10 minutos para liberarse. De esta forma alternas estudios y descansos de forma equilibrada, concentrándote mucho en los momentos de estudio.



Dosíficate las tareas

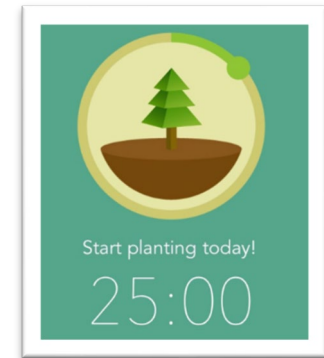




Comenius
Centre educatiu

Recursos y aplicaciones





Herramientas que te pueden ayudar : La aplicación FOREST

¿Cuánto tiempo pasas usando el móvil?

Desconectar no es fácil, más aun cuando recibimos cientos y cientos de notificaciones al día de decenas de aplicaciones.

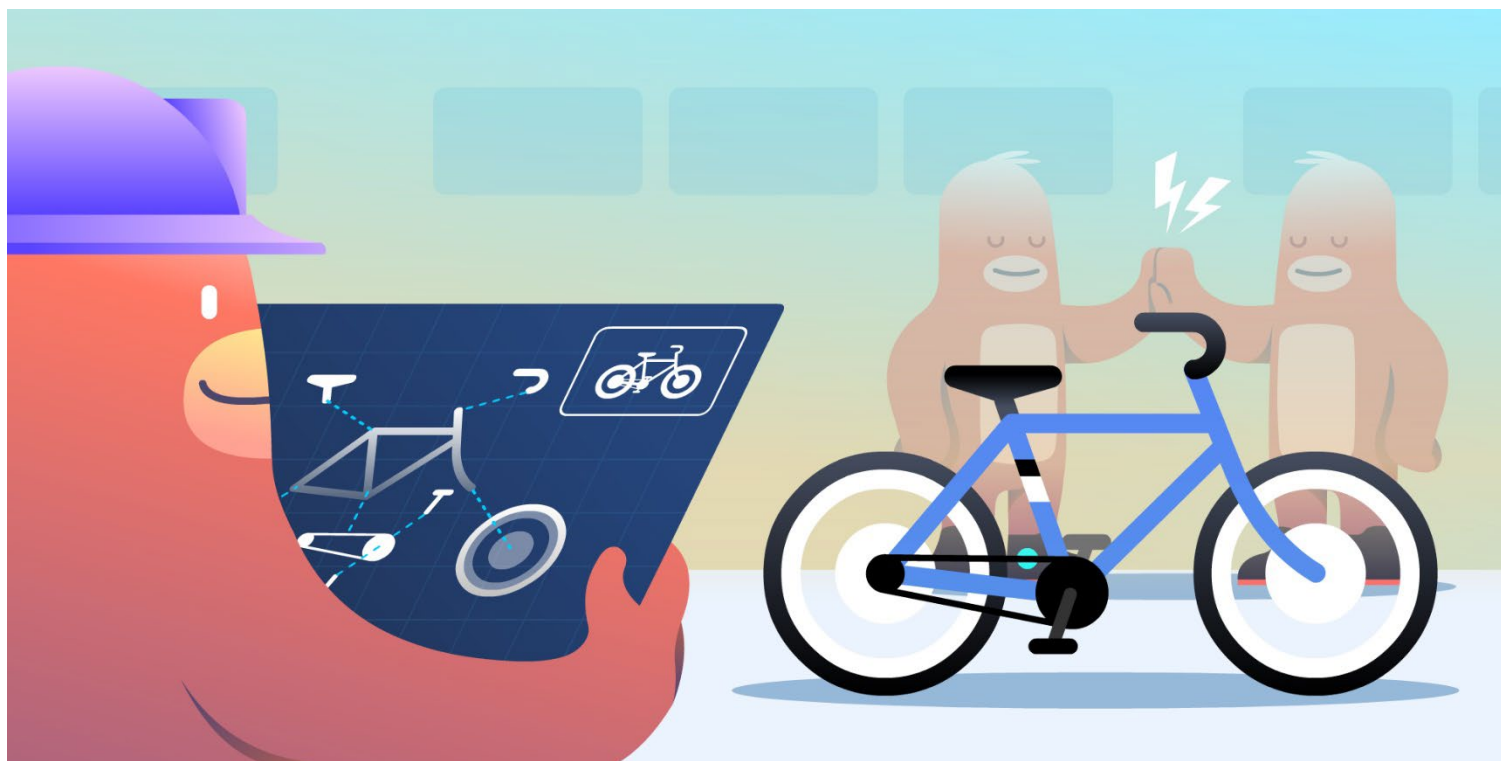
La premisa de Forest es sencilla: elige un árbol, márcate un objetivo de tiempo durante el cual debes estar completamente concentrado (entre un par de minutos y dos horas) y sin usar el móvil, y cumplo. Si fallas, es decir, si dejas la app y te vas a otra, el árbol morirá.

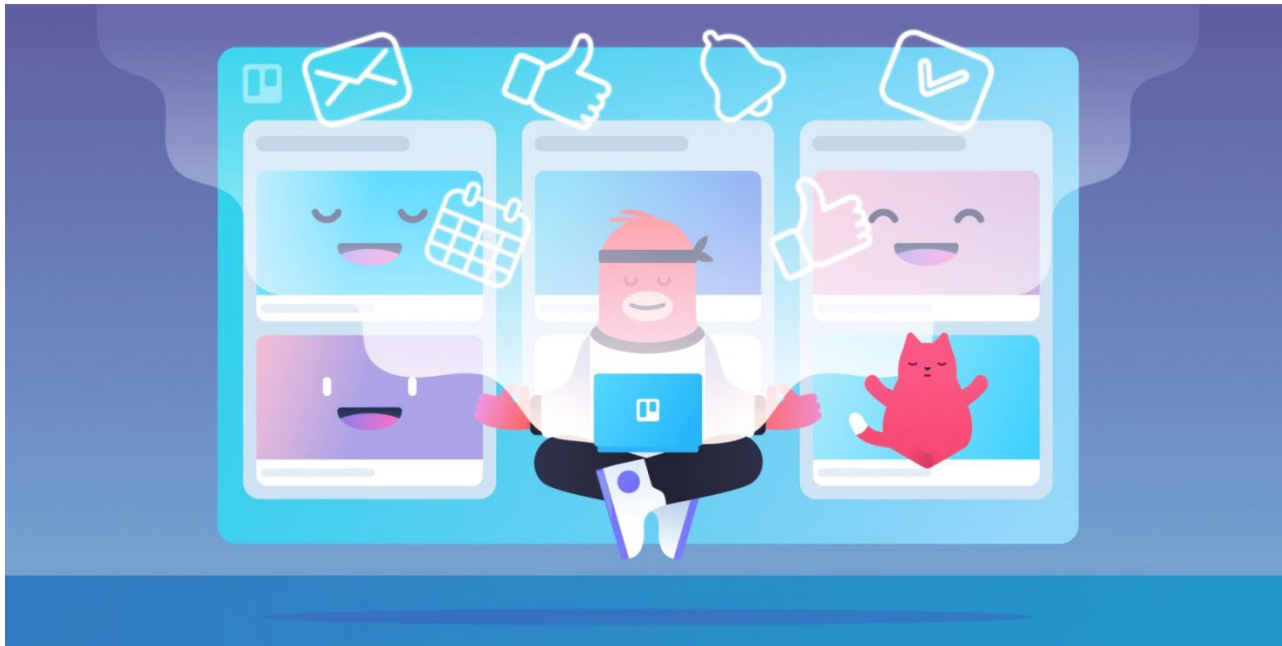
Cuanto más tiempo estés sin usar el móvil, más árboles plantarás y más grande será tu bosque virtual. Asimismo, cuanto más árboles plantes más monedas conseguirás.

Durante el tiempo que estés concentrado puedes reproducir música relajante, por si usas la app con auriculares.

Forest es colaboradora con "Trees for the Future", una ONG que planta árboles en zonas deforestadas. Actualmente han plantado más de 145 millones de árboles en un docena de países, de los cuales 436,491 vienen de Forest. Para participar, simplemente debes guardar las monedas que consigas en la app, ir a la opción "Bosque real" e invertir unas cuantas (entre 2.500 y 5.000). Cuando lo hagas, Forest solicitará la plantación de un árbol y tu concentración se convertirá en algo positivo para la sociedad.

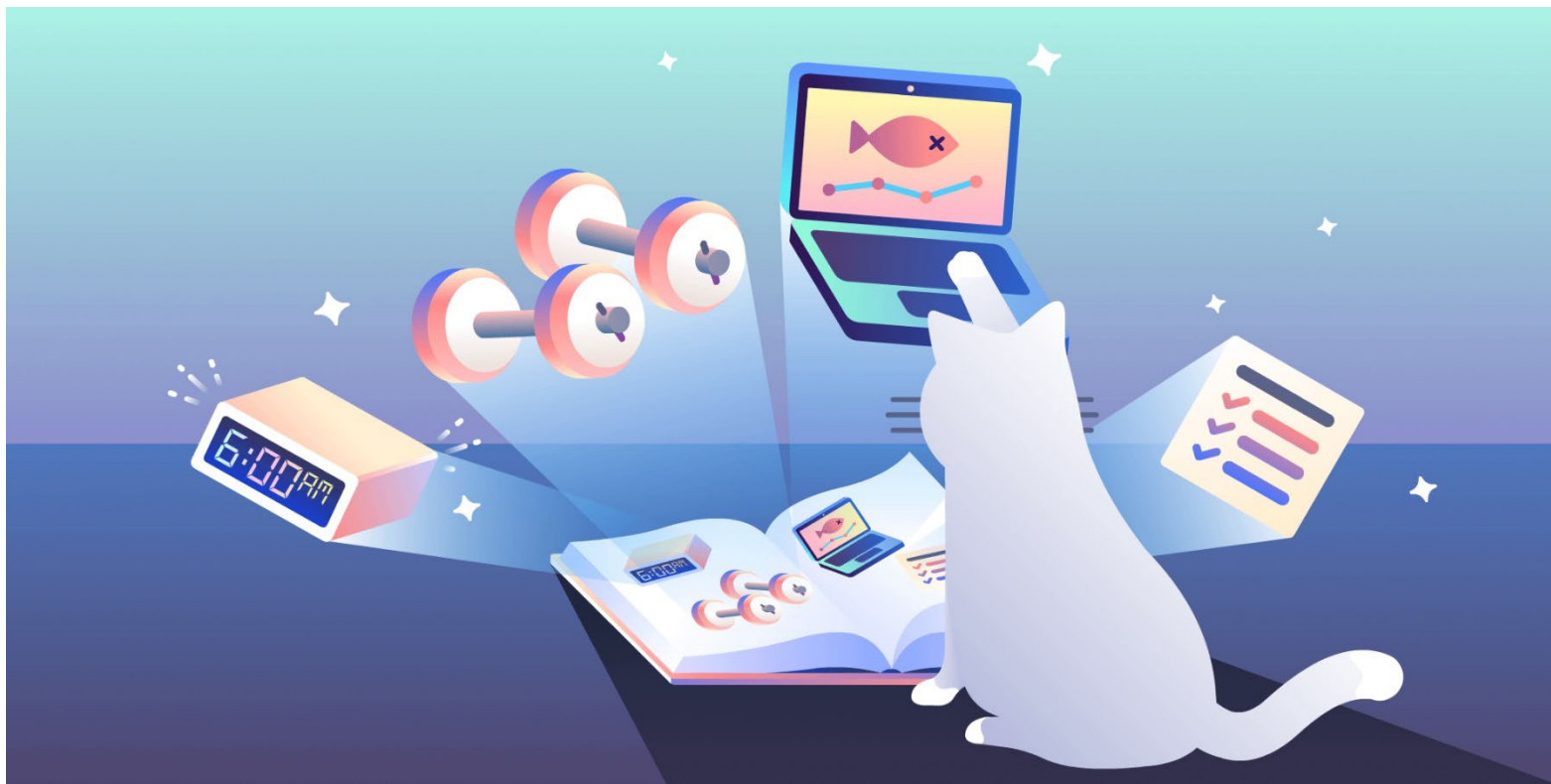
Incluye el ejercicio físico en tus rutinas semanales ajustado a tus gustos y necesidades...puede sentarte bien salir a correr o sentarte a meditar





Relajación y meditación: Las aplicaciones como CALM, LOJONG o PETIT BAMBOU ofrecen diferentes meditaciones y relajaciones guiadas, con audio, en la que siguiendo las indicaciones del narrador o narradora, se consigue llegar al estado deseado de calma.

También ofrecen sesiones de música y sonidos para meditar sin guía. La app PRANABREATH, enseña a respirar de forma muy sencilla buscando diferentes metas como son la calma, mente clara o relajación, entre otras.



Comenius
Centre educatiu

«No pretendamos que las cosas cambien si siempre hacemos lo mismo»

Albert Einstein

