



# "EL ESTUDIANTE DEL FUTURO"

DESCUBRE LOS SECRETOS PARA  
DESATAR TU MÁXIMO POTENCIAL:  
MEMORIZACIÓN PERFECTA  
APRENDIZAJE ACELERADO  
LECTURA HÍPER RÁPIDA

UN DOCUMENTO CREADO POR

**SANTIAGO AMADOR**

NO CONSISTE  
EN ESTUDIAR  
MUCHO TIEMPO  
SINO EN  
HACERLO DE  
MANERA EFICAZ

ESTE ES EL PRIMER AVANCE DE LA  
INCREIBLE GUÍA QUE ESTOY PREPARANDO

SÉ QUE ERES UN ESTUDIANTE  
COMPROMETIDO, ASÍ QUE AQUÍ VAN 2  
TECNICAS QUE CAMBIARON MI VIDA

# EL MÉTODO SQ4R

EL MÉTODO SQ4, ES MUY RECOMENDABLE A LA HORA DE ESTUDIAR MATERIAS DONDE HAY MUCHA INFORMACIÓN, DEBES RETENER UNA GRAN CANTIDAD DE DATOS Y ES IMPORTANTE LA COMPRENSIÓN DE MUCHOS CONCEPTOS.

NECESITARAS:

- MATERIAL DE ESTUDIO
- BOLÍGRAFOS, COLORES, ETC. Y PAPEL CERCA PARA PODER ESCRIBIR. PUEDES ELEGIR LO QUE QUIERAS: UN CUADERNO, UNA HOJA, NO IMPORTA.
- AGUA PARA HIDRATARTE DURANTE EL ESTUDIO

ESTE MÉTODO DE ESTUDIO NOS DICE LOS PASOS A SEGUIR EN SU PROPIO NOMBRE EN INGLÉS





## 1. SURVEY (INSPECCIONA)

EN ESTA PRIMERA ETAPA DEBERÁS HACER UNA LECTURA POR ENCIMA DE AQUELLO QUE QUIERES ESTUDIAR. LO QUE SOLEMOS DENOMINAR ECHAR UN VISTAZO. LEE LOS TÍTULOS Y LOS ENCABEZADOS, Y ANOTO LOS MÁS IMPORTANTES. REVISAS TAMBIÉN LAS ILUSTRACIONES, LOS ESQUEMAS, LAS TABLAS YA QUE TE DARÁN INFORMACIÓN DE MANERA RÁPIDA.

## 2. QUESTION (PREGUNTA)

AHORA PIENSA Y ESCRIBE LAS POSIBLES PREGUNTAS QUE TE PODRÍAN HACER SOBRE ESTE TEMA EN UN EXAMEN O TRABAJO. ¿QUÉ PREGUNTAS PODRÍAN SACAR DE CADA TÍTULO? OBSERVA DE NUEVO LAS ILUSTRACIONES, LOS ESQUEMAS, LAS TABLAS PORQUE TAMBIÉN PODRÁS OBTENER PREGUNTAS DE AHÍ.

## 3. READ (LEE)

LEE DE FORMA ACTIVA CADA PÁRRAFO INTENTANDO RESPONDER A AQUELLAS PREGUNTAS QUE HAS ANOTADO ANTERIORMENTE. HAZLO VARIAS VECES, HASTA QUE HAYAS ENCONTRADO LAS RESPUESTAS A TODAS LAS PREGUNTAS QUE HAS PLANTEADO.





#### 4. RECITE (RECITA)

RESPONDE EN VOZ ALTA A TODAS LAS PREGUNTAS QUE ESCRIBISTE. ESTO TE PERMITIRÁ SABER QUE CONCEPTOS TIENES CLAROS Y CUÁLES NO. LO IDEAL ES QUE NO MIRES TU MATERIAL DE ESTUDIO, PERO SI EN ALGÚN MOMENTO NO SABES LA RESPUESTA ÉCHALE UN OJO. ESTA FASE TE PERMITIRÁ SABER QUE CONCEPTOS TIENES CLAROS Y A CUÁLES DEBES PRESTAR MÁS ATENCIÓN.

#### 5. REWRITE (REESCRIBE)

ESCRIBE LAS RESPUESTAS A LAS PREGUNTAS QUE DISEÑASTE. UTILIZA COLORES, ESCRIBE PALABRAS CLAVES, ESQUEMAS, DIBUJOS, O CUALQUIER ELEMENTO QUE TE AYUDE A RECORDAR MEJOR.

#### 6. REVIEW (REVISA)

REVISA TODO LO QUE HAS ESCRITO. REPASA TODO EL MATERIAL PARA ASEGURARTE DE QUE SE INCLUYE TODO LO IMPORTANTE, Y SI DETECTAS QUE ALGO FALTA, AÑÁDELO EN ESTE MOMENTO. DEBES ASEGURARTE DE QUE TODA LA INFORMACIÓN ESTÁ ENTENDIDA Y COMPLETADA EN LA MEDIDA DE LO POSIBLE.

CUANDO ACABES TE DARÁS CUENTA QUE SABES MUCHÍSIMO SOBRE EL TEMA. NO OLVIDES ESTUDIAR VARIAS VECES EL DOCUMENTO FINAL, YA QUE SI NO LO HACES, OLVIDARÁS RÁPIDAMENTE.



# MÉTODO POMODORO



EL MÉTODO POMODORO ES UNA TÉCNICA DE GESTIÓN DEL TIEMPO QUE SE PUEDE UTILIZAR PARA MEJORAR LA EFICIENCIA Y LA PRODUCTIVIDAD AL ESTUDIAR.

FUE INVENTADA POR EL ITALIANO FRANCESCO CIRILLO EN LOS 80, PARA AUMENTAR SU PRODUCTIVIDAD MIENTRAS ESTUDIABA EN LA UNIVERSIDAD.

DEBE SU NOMBRE, AL USO DE UN PEQUEÑO TEMPORIZADOR DE COCINA, DE ESOS QUE PUEDES GIRAR EL DIAL, QUE POR CASUALIDAD TENÍA FORMA DE TOMATE, (Y POMODORO EN ITALIANO SIGNIFICA TOMATE).

AQUÍ TIENES UN MANUAL PASO A PASO PARA APLICAR EL MÉTODO POMODORO AL ESTUDIAR:



PARA MI ESTE MÉTODO ES EL PRIMERO QUE RECOMIENDO COMO BASE, DE HECHO ES MUY RECOMENDABLE PARA AQUELLAS PERSONAS QUE, COMO YO, SE DISTRAEN CON FACILIDAD.

NECESITARAS:

- EL MATERIAL QUE VAS A ESTUDIAR
- UN BOLÍGRAFO Y PAPEL CERCA PARA PODER ESCRIBIR. PUEDE ELEGIR LO QUE QUIERAS: UN CUADERNO, UNA HOJA, NO IMPORTA.
- AGUA PARA HIDRATARTE.
- UN RELOJ CON CRONOMETRO O BIEN UNA APLICACIÓN QUE CRONOMETRE EL TIEMPO (TE PONGO MÁS ABAJO LAS MEJORES) NO TE PREOCUPES POR ELLO AHORA.





1. DECIDE QUE ES LO QUE VAS A ESTUDIAR Y PREPARA TODO LO QUE HEMOS DICHO.

2. PROGRAMA EL CRONOMETRO EN PERIODOS DE 25 MINUTOS, DURANTE ESTE TIEMPO TE DEDICARÁS A ESTUDIAR Y SOLO A ESTUDIAR, NADA DE MÓVILES O CUALQUIER DISTRACCIÓN. SI DURANTE ESE TIEMPO EMPIEZAS A PENSAR EN OTRA COSA, APUNTALA EN EL PAPEL QUE TIENES AL LADO, PARA OCUPARTE DE ESE ASUNTO DESPUÉS.

3. CUANDO ACABEN LOS 25 MINUTOS, TOMA 5 DE DESCANSO, ES MUY IMPORTANTE QUE SEAN SOLO 5. DESCONECTARÁS DE LA TAREA, PERO RECUERDA SOLO 5. LA SUMA DE 25 MINUTOS DE ESTUDIO Y 5 DE DESCANSO ES UN POMODORO.

4. REPITE ESTE PROCESO 4 VECES, ES DECIR 4 POMODOROS. HABRÁS LOGRADO 2 H DE ESTUDIO CON SUS RESPECTIVOS MINI DESCANSOS.

REALIZA AHORA UN DESCANSO MÁS LARGO, DE 20 O 30 MINUTOS.

TE RECOMIENDO QUE UTILICES ESTE TIEMPO PARA HACER ALGO QUE TE SIRVA DE DESCONEXIÓN DEL ESTUDIO, POR EJEMPLO, HACER ALGO DE DEPORTE, UN PEQUEÑO PASEO, COMER ALGO, ETC.

5. DESCANSA EN ESTOS MINUTOS Y VUELVE AL ESTUDIO CUANDO ACABE ESTE PERIODO.



## APLICACIONES MÓVILES PUEDES UTILIZAR PARA ESTUDIAR CON EL MÉTODO POMODORO

**FOREST:** ESTA APLICACIÓN TE PERMITE ESTABLECER OBJETIVOS DE TIEMPO Y TE INCENTIVA A MANTENERTE ENFOCADO AL ESTUDIAR MEDIANTE LA CREACIÓN DE UN "BOSQUE VIRTUAL" QUE CRECE MIENTRAS TRABAJAS. SI TE DISTRAES Y ABRES OTRAS APLICACIONES, TU BOSQUE VIRTUAL COMIENZA A MORIR.

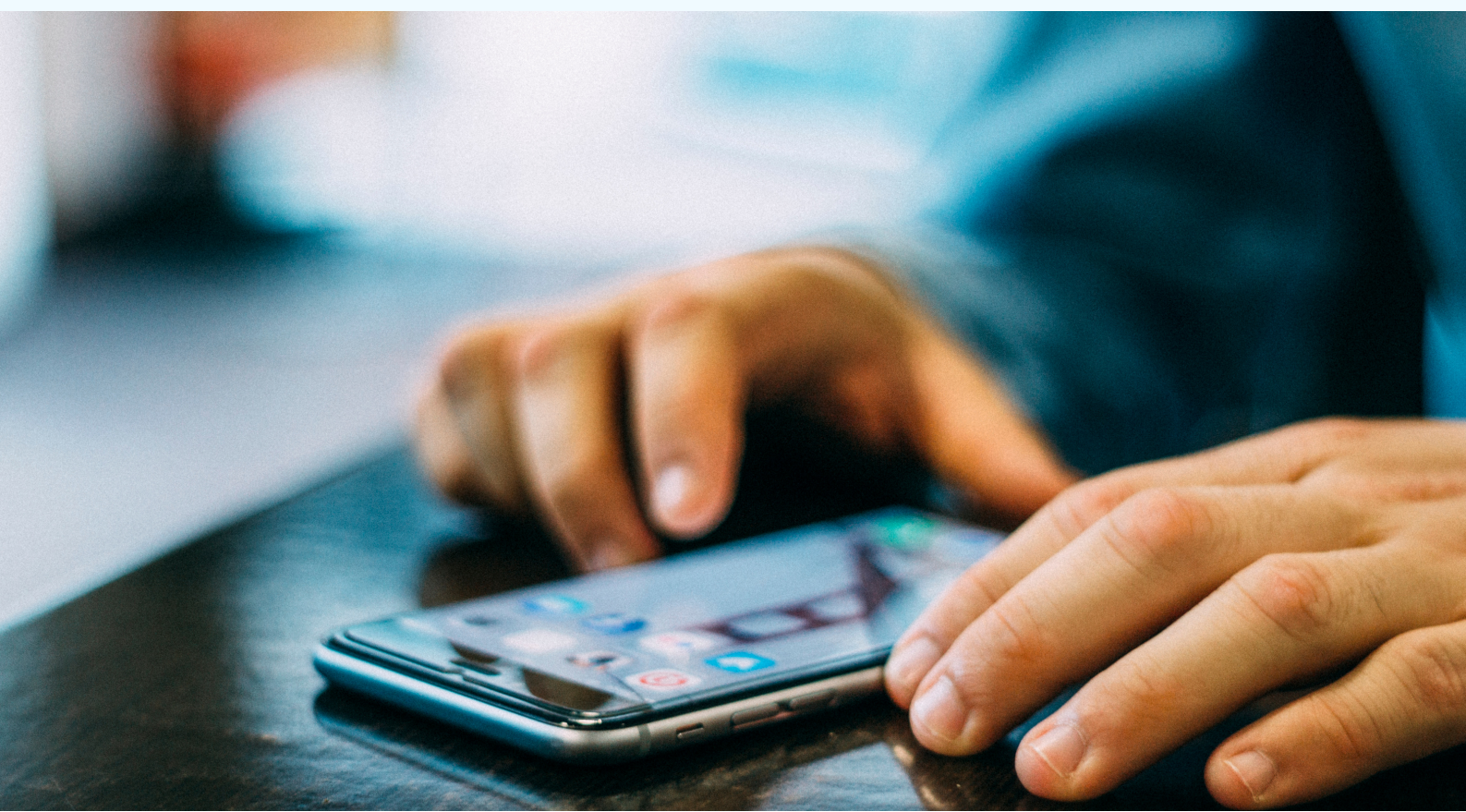
**FOCUS TO-DO:** ESTA APLICACIÓN COMBINA EL MÉTODO POMODORO CON LA GESTIÓN DE TAREAS, LO QUE TE PERMITE ESTABLECER OBJETIVOS DE ESTUDIO Y HACER UN SEGUIMIENTO DE TU PROGRESO. TAMBIÉN INCLUYE UNA FUNCIÓN DE BLOQUEO DE DISTRACCIONES Y UN TEMPORIZADOR DE DESCANSO.

**BE FOCUSED:** ESTA APLICACIÓN TE PERMITE ESTABLECER OBJETIVOS DE TIEMPO Y TE NOTIFICA CUANDO DEBES TOMAR UN DESCANSO. TAMBIÉN INCLUYE UNA FUNCIÓN DE PAUSA QUE TE PERMITE INTERRUPTIR UN POMODORO SI ES NECESARIO.

**TOGGL:** ESTA APLICACIÓN ES MÁS COMPLETA Y TE PERMITE HACER UN SEGUIMIENTO DE TU TIEMPO DE TRABAJO Y DE DESCANSO, ASÍ COMO ESTABLECER OBJETIVOS Y GENERAR INFORMES. ES IDEAL PARA AQUELLOS QUE QUIEREN LLEVAR UN REGISTRO DETALLADO DE SU TIEMPO DE ESTUDIO.

/APP/BE-FOCUSED-FOCUS-TIMER/ID991413481

TOGGL: [HTTPS://TOGGL.COM/](https://toggl.com/)





PUEDES DESCARGAR LAS APLICACIONES MENCIONADAS A TRAVÉS DE  
LOS SIGUIENTES ENLACES:

FOREST: [HTTPS://WWW.FORESTAPP.CC/](https://www.forestapp.cc/)

FOCUS TO-DO: [HTTPS://WWW.FOCUSTODO.COM/](https://www.focustodo.com/)

BE FOCUSED: [HTTPS://APPS.APPLE.COM/US/APP/BE-FOCUSED-  
FOCUS-TIMER/ID991413481](https://apps.apple.com/us/app/be-focused-focus-timer/id991413481)

TOGGL: [HTTPS://TOGGL.COM/](https://toggl.com/)

DURANTE LOS DESCANSOS DEL MÉTODO POMODORO  
ALGUNAS ACTIVIDADES QUE PUEDEN AYUDAR A MEJORAR TU  
RENDIMIENTO DURANTE LOS DESCANSOS SON:

HACER EJERCICIO: UN POCO DE ACTIVIDAD FÍSICA PUEDE AYUDAR  
A MEJORAR LA CIRCULACIÓN SANGUÍNEA Y A AUMENTAR LA ENERGÍA  
Y LA CONCENTRACIÓN.

SALIR A CAMINAR: SALIR A CAMINAR AL AIRE LIBRE PUEDE SER  
UNA FORMA EFECTIVA DE DESPEJAR LA MENTE Y RECARGAR LAS  
BATERÍAS.

PRACTICAR TÉCNICAS DE RELAJACIÓN: LAS TÉCNICAS DE  
RELAJACIÓN COMO LA MEDITACIÓN, LA RESPIRACIÓN PROFUNDA O  
EL YOGA PUEDEN AYUDAR A REDUCIR EL ESTRÉS Y A MEJORAR EL  
RENDIMIENTO.

HACER ALGO DIVERTIDO: HACER ALGO QUE TE GUSTE Y TE  
DIVIERTA PUEDE AYUDAR A ALIVIAR EL ESTRÉS Y A MANTENER EL  
ÁNIMO ALTO.





## ¿QUÉ PUEDO HACER PARA EVITAR DISTRAERME DURANTE EL ESTUDIO CON EL MÉTODO POMODORO?

ESTABLECE UN LUGAR DE ESTUDIO DEDICADO: ES IMPORTANTE TENER UN LUGAR DE ESTUDIO QUE SEA CÓMODO Y QUE ESTÉ LIBRE DE DISTRACCIONES. TRATA DE EVITAR ESTUDIAR EN LA CAMA O EN EL SOFÁ, YA QUE ESTOS LUGARES PUEDEN HACERTE SENTIR DEMASIADO CÓMODO Y PUEDEN SER MÁS PROPENSOS A LAS DISTRACCIONES.

CONFIGURA TU ENTORNO DE TRABAJO: ASEGÚRATE DE QUE TU ENTORNO DE TRABAJO ESTÉ LIBRE DE DISTRACCIONES. PUEDES DESACTIVAR LAS NOTIFICACIONES DE TU TELÉFONO O ORDENADOR, APAGAR LA TELEVISIÓN O PONER UNA MÚSICA RELAJANTE EN EL FONDO PARA AYUDARTE A CONCENTRARTE.

UTILIZA UNA APLICACIÓN DE BLOQUEO DE DISTRACCIONES: HAY MUCHAS APLICACIONES QUE TE PERMITEN BLOQUEAR DETERMINADAS PÁGINAS WEB O APLICACIONES DURANTE PERÍODOS DE TIEMPO ESPECÍFICOS.

ESTABLECE OBJETIVOS CLAROS: ES MÁS FÁCIL MANTENERSE ENFOCADO SI TIENES UN OBJETIVO CLARO EN MENTE. ESTABLECE OBJETIVOS ESPECÍFICOS PARA CADA SESIÓN DE ESTUDIO.

TOMA DESCANSOS CORTOS Y FRECUENTES: LOS DESCANSOS CORTOS Y FRECUENTES PUEDEN AYUDAR A MANTENER LA ENERGÍA Y LA CONCENTRACIÓN A LO LARGO DEL DÍA DE ESTUDIO. APROVECHA LOS DESCANSOS DEL MÉTODO POMODORO PARA HACER UNA PAUSA Y ALEJARTE EL ORDENADOR.



# CONSEJO FINAL

SI TE ANIMAS, TE RECOMIENDO ENCARECIDAMENTE QUE COMBINES ESTOS DOS MÉTODOS. UTILIZA LOS TIEMPOS DE POMODORO, JUNTO A LAS FASES DE SQ4R, LOS RESULTADOS SON ESPECTACULARES.

ESPERO QUE ESTOS MÉTODOS TE HAYAN AYUDADO. SÍGUEME EN MIS REDES SOCIALES SI QUIERES MÁS CONSEJOS ÚTILES.

MUY PRONTO TE ENVIARÉ MÁS CONSEJOS A TU MAIL, ASÍ QUE GUARDA MI DIRECCIÓN DE CORREO PARA QUE NO TE LLEGUEN A SPAM

MUCHA SUERTE EN TUS PRÓXIMOS EXÁMENES

TOMPOROWSKI, P. D. (2003). EFFECTS OF ACUTE BOUTS OF EXERCISE ON COGNITION. ACTA PSYCHOLOGICA, 112(3), 297-324. [HTTPS://DOI.ORG/10.1016/S0001-6918\(02\)00134-8](https://doi.org/10.1016/S0001-6918(02)00134-8)

BIDDLE, S. J., & ASARE, M. (2011). PHYSICAL ACTIVITY AND MENTAL HEALTH IN CHILDREN AND ADOLESCENTS: A REVIEW OF REVIEWS. BRITISH JOURNAL OF SPORTS MEDICINE, 45(11), 886-895. [HTTPS://DOI.ORG/10.1136/BJSPORTS-2011-090185](https://doi.org/10.1136/BJSPORTS-2011-090185)







# "EL ESTUDIANTE DEL FUTURO"

DESCUBRE LOS SECRETOS PARA  
DESATAR TU MÁXIMO POTENCIAL:  
MEMORIZACIÓN PERFECTA  
APRENDIZAJE ACELERADO  
LECTURA HÍPER RÁPIDA

UN DOCUMENTO CREADO POR

**SANTIAGO AMADOR**