

Tres buenos consejos cuando ya el curso se acerca a la mitad

<http://blog.smconectados.com/2017/01/25/tres-consejos-esenciales-para-ayudarte-a-rendir-mas-en-el-estudio/?platform=hootsuite>

Nos encontramos en un momento crítico dentro del curso escolar, casi en su ecuador, con el cansancio acumulado de todo lo hecho ya y con la perspectiva de tener que superar todavía dos trimestres para llegar, por fin, a las muy merecidas vacaciones de verano.

Si eres de esos alumnos que está cansado y que empieza a encontrarse desmotivado, te ofrezco tres consejos esenciales con los que, espero, consigas superar esta etapa y retomar fuerzas para lograr finalizar el curso con éxito. Son los siguientes:

1. No pienses en grandes etapas, el curso se supera semana a semana.

Haz una planificación del trabajo que tienes que hacer cada semana, pensando en los objetivos del trimestre, pero centrándote en conseguir finalizar con éxito cada semana. Si no lo consigues y acabas dejando para más adelante algunas tareas (estudio, hacer esquemas, etc.), empieza a pensar a qué estás dedicando también tiempo y que puedes cancelar o a lo que puedes dedicar menos tiempo.

Empieza a pensar también en de qué manera puedes ganar tiempo para afrontar con éxito todas esas tareas. Tal vez puedas levantarte un poco antes para avanzar a primera hora de la mañana (un tiempo muy productivo y que además te permitirá llegar a las clases con las pilas cargadas).

Piénsalo, cada minuto ganado durante la semana es un tiempo muy valioso que ganarás para poder disfrutarlo más adelante. **Invierte correctamente en tu tiempo.**

2. Aprende a gestionar correctamente tu tiempo de trabajo.

Los trabajadores más eficaces saben que tan importante es dedicar tiempo a ser productivos como a descansar. **Intenta planificar tu tiempo de estudio incluyendo algunas pausas para desconectar y recargarte de energía.**

Para conseguirlo, es necesario que te levantes del escritorio, y que durante esas pausas no te involucres en ninguna actividad que pueda evitar que después puedas volver a concentrarte (por ejemplo hacer algún tipo de actividad física que te deje extenuado, o bien jugar a videojuegos, o iniciar conversaciones por whatsapp).

Lo mejor que puedes hacer en esas pausas es rehidratarte, moverte un poco por casa, hacer algunos ejercicios de respiración para oxigenar tu cerebro, etc.

3. Aprende a recompensarte por el trabajo bien hecho.

¿Has conseguido terminar la semana y has completado todos tus objetivos? ¡Te mereces un premio!

Intenta recompensarte para motivarte y conseguir mantener el foco en tus objetivos. Aprende a disfrutar de ese momento de recompensa y sobre todo a conectar esa recompensa con el trabajo que has realizado.