

MeTime

La mente es igual
que un
paracaídas,
solo funciona
si se abre.

¡Disfruta de tu Pack!

CAJA ESTUDIANTES

Hola,

Gracias por la confianza depositada en Me Time.

En esta caja encontrarás:

Un complemento alimenticio con fósforo para ayudarte con la memoria, melatonina para dormir mejor. Una fórmula floral para subir tu autoestima y ayudarte con los nervios y miedos en épocas de exámenes o de oposiciones.

La fórmula floral se toma 4 veces 4 gotas al día debajo de la lengua.

La melatonina una media hora o una hora antes de dormir,

Recuerda que puedes complementar tu caja con productos del pack Insomnia o del de Ansiedad.

Mi intención con este proyecto es hacer tu tiempo más productivo, también recordarte que:

“Un viaje de mil millas comienza con un primer paso” Lao-Tsé.

Pautas para **estudiar y concentrarse**:

- **Dormir bien.** Es fundamental descansar adecuadamente cada noche para aumentar la concentración y el rendimiento durante las horas de estudio. Por ello, el sueño ha de ser reparador, es decir, que por la mañana nos encontremos frescos, despiertos y relajados. No obstante, durante el curso serán inevitables las situaciones de estrés. Puedes utilizar melatonina o los productos de la caja Insomnia, la fórmula floral te ayudará a superar los momentos más complicados, para contribuir a la conciliación del sueño tan importante en cualquier etapa de la vida. Asimismo, no es recomendable estudiar de madrugada, ya que, durante esas horas, se reduce considerablemente nuestra capacidad para memorizar y recordar lo aprendido.
- **Hacer pausas entre las horas de estudio.** Es imposible mantener la concentración en el estudio durante más de una hora. Por eso es vital que se hagan descansos periódicos, en los que podemos aprovechar, por ejemplo, para salir a dar un paseo que nos ayude a desconectar.
- **Eliminar elementos que nos distraigan.** Los dispositivos electrónicos son un elemento más en nuestro día a día, pero para estudiar tenemos que dejarlos de lado para evitar distracciones. Ya tendremos tiempo de contestar a whatsapps, ver la televisión o jugar a ese juego que nos ha enganchado. Además, es vital garantizar la temperatura óptima en el espacio de estudio, ni frío, ni calor. Tenemos que estar con una temperatura agradable para centrarnos al cien por cien en lo que estamos haciendo, estudiar. Y, como no, hay que estudiar sentados en una silla cómoda.

- **No mezclar asignaturas.** Hay que enfocar nuestra concentración a una materia concreta durante cada hora de estudio. No pretendas estudiar todas a la vez en un breve espacio de tiempo. Organiza el estudio con un plan de trabajo por materias y sube paulatinamente cada peldaño de conocimientos adquiridos.
- **Entrenar la mente.** Es la gran clave para concentrarse y memorizar mejor. Nuestras capacidades cognitivas están ahí y debemos entrenarlas para que nuestra mente sea ágil y esté activa. Para mejorar la capacidad mental existen juegos como el famoso Sudoku que nos ayudan a aumentar la agilidad mental, a entrenar la mente.
- **No hay que dejar todo para el final.** Muchos estudiantes cometen el gran error de dejar el estudio para el día antes del examen. Craso error tanto para la retención de conocimientos, como para superar con éxito cada prueba. Es aconsejable eliminar esta práctica. Es mejor dividir el estudio y las materias en días o semanas. La planificación es, sin duda, nuestro mejor aliado para el rendimiento académico.
- **Controlar los pensamientos y auto motivarse.** Es primordial que nos convenzamos de que depende de nosotros conseguir esa motivación extra para afrontar las horas de estudio.
- **Practicar ejercicio.** Hacer ejercicio es vital en la vida para mantenerse en forma y, como no, para mejorar nuestro rendimiento académico, ya que con su práctica también entrenamos nuestra mente. Así que, aprovecha cada día y practica el deporte que más te guste.
- **Potencia la memoria fotográfica con colores en los textos.** Subrayar las frases o palabras clave de los textos ayuda a memorizar mejor. Es importante subrayar con distintos colores para que nuestro cerebro asocie los conocimientos a unos colores específicos. Los rotuladores fluorescentes son claves para tal fin.
- **El poder que encierran los videojuegos de acción.** Según un estudio de la Universidad de Rochester, en Nueva York, quienes juegan a videojuegos de acción tienen mayor atención selectiva visual y son capaces de responder a más estímulos.

A continuación, te dejo una serie de videos que espero sean de utilidad.

Mi interés en estos videos, nada tiene que ver con el factor económico, si los recomiendo es porque después de haber seguido mi propio método de estudio, creo que ponen de manifiesto, problemas y errores que yo me he encontrado en mi vida de estudiante.

Así debes estructurar tu día según la ciencia:

https://youtu.be/o_m7MHHjhcQ

Curso técnicas estudio

<https://youtu.be/iAaIMWJmGNI>

Aquí te da las pautas por si te quieres suscribir a su canal

Técnicas para concentrarse mejor

<https://youtu.be/C0xdmbsfKys>

Las cinco mejores técnicas de estudio

<https://youtu.be/iTquug-8urc>

La mejor técnica de estudio.

<https://youtu.be/5casJtm4-pl>

Trucos para estudiar rápido.

<https://youtu.be/FkCAmSggHBI>

Cómo era mi vida como estudiante universitario

<https://youtu.be/uXHQteqT7Gg>

El poder de los introvertidos También el título de un libro de Susan Cain

<https://youtu.be/wtvjiCDHCdg>

Música para concentrarse y estudiar mejor, la música clásica también te puede ayudar

<https://youtu.be/HQ40ksM2Vc0>

Aquí te nombro una serie de libros que creo te pueden ser útiles:

LIBROS PARA MEMORIZAR MEJOR:

- 1.- Construye tu memoria volviendo a ser niño de Marcos Múgica.
- 2.- Técnicas de memorización: casos Prácticos de Sebastia Pascual, Luis
- 3.- Desarrolla una mente prodigiosa. Ramón Campayo (técnica de los casilleros mentales)
- 4.- consigue una memoria de elefante de Miguel ángel Vergara y José María Bea

LIBROS PARA ORGANIZARSE:

- 1.- El libro que tu cerebro no quiere leer de David del Rosario (Ed. Urano)
- 2.- El Sistema Hanasaki de Marcos Cartagena.
3. Técnicas de estudio para secundaria y universidad. Miguel Salas Parrilla. Alianza Editorial
- 4.- Las ganas de estudiar cómo conseguirlas y disfrutar con ellas. Massimo Piattelli . Ed. Crítica

Bibliografía.

<https://www.uax.com/blog/tips-para-estudiar-concentrarse-y-memorizar-mejor>

Ya sólo me queda desearte mucho ánimo.

El paréntesis es para poner dentro lo que necesites.

Un saludo,

María José