

ÚLTIMO MES DE OPOS

Tu cerebro no necesita más horas,
necesita mejor estrategia ♥

NEUROCIENCIA PARA TU MEJOR VERSIÓN 🧠



1. PLANIFICACIÓN INTELIGENTE

Tu cerebro ama la anticipación 🧠

- ★ **PLANIFICA POR BLOQUES**, no por horas. Tu atención dura 90-120 min. Máximo rendimiento.
- ★ **USA EL "MAPA VISUAL"** de cada tema. Ver el todo conecta mejor que releer.
- ★ **REGLA 3-3-3 DIARIA:** 3 prioridades, 3 bloques de estudio, 3 cosas que te hacen bien.
- ★ **REVISA, AJUSTA, CELEBRA.** Plan flexible = mente tranquila.



2. MEMORIA QUE SE QUEDA

Tu memoria necesita recuperar, no repetir

- ★ **EXPLICA EN VOZ ALTA** o enseña a alguien imaginario. Tu cerebro consolida mejor.
- ★ **TÉCNICA DEL ESPACIADO:** repasa hoy, mañana, en 3 días, en 7 días y en 15 días. Así se fija en la memoria a largo plazo.
- ★ **DUERME PARA RECORDAR:** durante el sueño profundo se guardan tus aprendizajes.
- ★ **USA IMÁGENES, ESQUEMAS Y COLORES.** El cerebro recuerda mejor lo visual y lo emocional.



3. ATENCIÓN A PRUEBA DE DISTRACCIONES

Tu atención es como un músculo: se entrena y se protege

- ★ **ENTORNO NEUROAMIGABLE:** orden visual, móvil lejos, luz natural, poco ruido.
- ★ **TÉCNICA POMODORO CONSCIENTE:** 25 min foco total + 5 min pausa real (sin pantallas).
- ★ **MICROPAUSAS QUE RECARGAN:** estira, respira profundo, mira lejos, hidrátate. Tu cerebro lo agradece.
- ★ **UNA COSA A LA VEZ.** La multitarea cansa y hace más lenta tu mente.



4. GESTIÓN EMOCIONAL

Tu estado emocional determina tu rendimiento

- ★ **NERVIOS = ENERGÍA SIN CANALIZAR.** Transforma el "y si suspendo" en "¿qué puedo controlar hoy?"
- ★ **RESPIRACIÓN 4-7-8:** inhala 4 seg - retén 7 seg - exhala 8 seg. Activa tu sistema de calma.
- ★ **VISUALIZA TU ÉXITO REAL:** no fantasías, visualiza el día del examen sintiéndote segura y preparada.
- ★ **ESCRIBE LO QUE SIENTES.** Poner en palabras baja la ansiedad y da claridad.



¿QUÉ PUEDO CONTROLAR HOY?



EXTRAS QUE MARCAN LA DIFERENCIA



LUZ DE MAÑANA PARA ACTIVAR TU CEREBRO.
5-10 min al sol y tu reloj interno lo agradecerá.



COME PARA PENSAR MEJOR: proteína, grasas saludables, fruta y agua.



MUEVE TU CUERPO, MUEVE TU MENTE. Caminar mejora la memoria y la creatividad.



RITUALES DE CIERRE. Apaga el día con algo que te relaje. Tu cerebro necesita finales.

RECUERDA ESTO SIEMPRE

- ♥ No compites contra nadie. Solo contra tu versión de ayer.
- ♥ Ya has llegado muy lejos.
- ♥ Confía en tu preparación, confía en ti.



NO BUSQUES LA PERFECCIÓN, BUSCA TU MEJOR VERSIÓN CADA DÍA

TU PLAN PARA HOY:

- ♥ Mi 3 prioridades _____
- ♥ Mi bloque de foco _____
- ♥ Mi pausa que me recarga _____
- ♥ Algo que me hace feliz _____



1.

PLANIFICACIÓN INTELIGENTE

No se trata de estudiar más, sino de estudiar **MEJOR.**

Organiza tu estudio como un profesional



1 PLANIFICA POR BLOQUES DE ESTUDIO



BLOQUE DE ESTUDIO

90 - 120 min

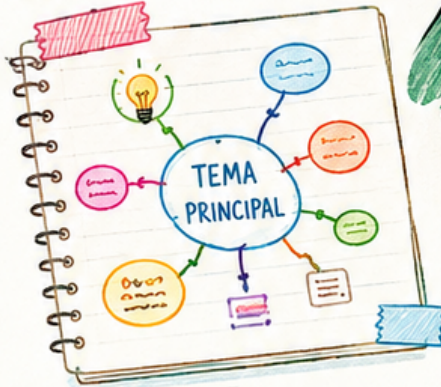
DESCANSO

15 - 20 min

- Divide tu día en bloques de 90-120 min.
- Dedicar cada bloque a una materia o tema.
- Incluye descansos entre bloques.
- Máximo rendimiento, menos agotamiento.

2 USA MAPAS VISUALES

- Organiza la información de forma visual.
- Utiliza colores, símbolos y flechas.
- Tu cerebro entiende y recuerda mejor lo que ve.



TEN SIEMPRE CLARO TU OBJETIVO

3 REGLA 3-3-3 DIARIA

- 3 prioridades del día
- 3 bloques de estudio
- 3 cosas que te acercan a tu objetivo

ENFOCA TU DÍA EN LO QUE REALMENTE IMPORTA.

4 REvisa y AJUSTA

- Revisa tu planificación cada día (o cada semana).
- ¿Qué funcionó? ¿Qué no?
- Ajusta sin culpa y sigue avanzando.
- La flexibilidad también es parte del plan.



5 CELEBRA CADA LOGRO

- Reconoce tu esfuerzo.
- Celebra los pequeños avances.
- Tu motivación crece cuando valoras tu progreso.



¡Pequeños pasos hoy, grandes logros mañana!

HOY VOY A...

- Dar lo mejor de mí
- Ser constante
- Confiar en mi proceso
- Disfrutar del camino

UNA BUENA PLANIFICACIÓN REDUCE EL ESTRÉS Y AUMENTA EL RENDIMIENTO.





MEMORIA QUE SE QUEDA



Tu cerebro tiene una memoria increíble. Dale las claves adecuadas.

Aprende menos veces, recuerda durante más tiempo

1 EXPLICA EN VOZ ALTA



- Enseña el tema a alguien.
- O explícalo a un alumno imaginario.
- Cuando explicas, tu cerebro organiza mejor la información.

★ Si puedes explicarlo, puedes recordarlo.

2 REPASO ESPACIADO

- ★ Repasa hoy.
- ★ Repasa mañana.
- ★ Repasa en 3 días.
- ★ Repasa en 7 días.
- ★ Repasa en 15 días.



★ La memoria necesita tiempo para fortalecerse.

3 DUERME PARA RECORDAR



- Durante el sueño se consolidan los aprendizajes.
- Dormir bien ayuda a recordar mejor.
- No sacrifiques horas de sueño por estudiar más.

4 USA IMÁGENES Y COLORES

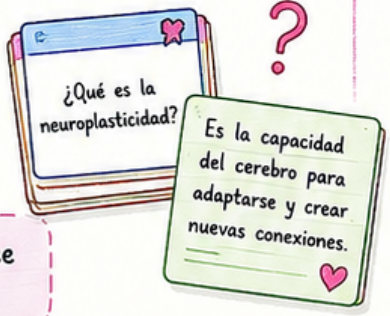
- Crea esquemas visuales.
- Utiliza colores para clasificar ideas.
- Dibuja conceptos importantes.



♥ Tu cerebro recuerda mejor lo que ve.

5 RECUPERACIÓN ACTIVA

- Haz preguntas.
- Utiliza tarjetas.
- Responde sin mirar apuntes.
- Pon a prueba tu memoria.

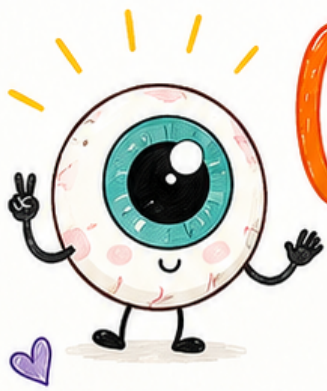


★ Recordar fortalece la memoria.



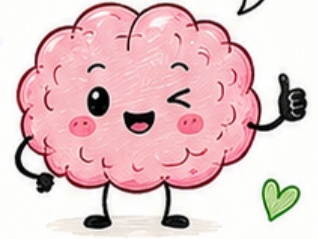
NO ESTUDIES PARA REPETIR. ESTUDIA PARA RECORDAR.

CUANDO RECUPERAS INFORMACIÓN, TU CEREBRO CREA RECUERDOS MÁS FUERTES.



CONCENTRACIÓN MÁXIMA

Tu foco determina tus resultados.



Protege tu atención

1 MANTÉN TU ESPACIO ORDENADO

- ✓ Un espacio limpio reduce distracciones y mejora tu enfoque.
- ✓ Ten solo lo que necesitas a mano.



★ Orden fuera, claridad dentro. ♥

2 ALEJA LAS DISTRACCIONES

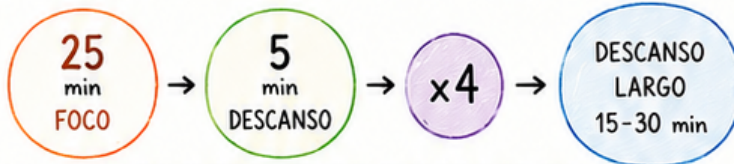


- Silencia notificaciones.
- Deja el móvil fuera de tu vista.
- Evita redes sociales mientras estudias.
- Usa auriculares si te ayuda.

♥ Menos distracciones, más progreso.

3 TÉCNICA POMODORO

Enfoca tu tiempo, multiplica tu productividad.



★ 4 pomodoros = 1 ciclo completo



IDEAL PARA:

- ✓ Mantener la mente fresca.
- ✓ Evitar la fatiga mental.
- ✓ Trabajar con constancia.

4 HAZ MICROPAUSAS ACTIVAS

- Levántate y estira.
- Camina un poco.
- Bebe agua.
- Respira profundo.
- Vuelve con más energía.



★ Pequeñas pausas, grandes resultados. ♥

5 UNA TAREA CADA VEZ



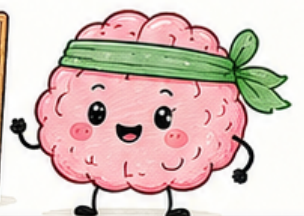
- Evita la multitarea.
- Enfócate en lo importante.
- Termina lo que empiezas.
- Tu calidad > cantidad.

★ Enfócate en avanzar, no en hacerlo todo. ♥



LA ATENCIÓN ES TU RECURSO MÁS VALIOSO.

Cuídala hoy, cosecharás mañana. ♥





GESTIÓN EMOCIONAL



No se trata de evitar lo que sientes, sino de aprender a gestionar tus emociones.

Tu mente también necesita entrenamiento

1 RESPIRA PROFUNDAMENTE

- La respiración es tu ancla al presente.
- Cuando te sientas ansioso o saturado, respira.
- 4 segundos inhalando, 4 segundos reteniendo, 4 segundos exhalando.



RESPIRA. SUELTA. CONFÍA.

2 VISUALIZA TU ÉXITO

- Imagina el día del examen.
- Visualízate tranquilo/a, seguro/a y preparado/a.
- Tu cerebro no distingue entre lo real y lo imaginado: entrena tu mente para el éxito.



LO QUE IMAGINAS HOY, LO CREAS MAÑANA.

3 ESCRIBE LO QUE SIENTES

- Escribe tus preocupaciones, miedos o pensamientos.
- Ponerlo en palabras alivia la carga emocional.
- Un diario te ayuda a ordenar tu mente.



ESCRIBIR ES ORDENAR LO QUE TU MENTE DESORDENA.

4 CAMBIA PENSAMIENTOS NEGATIVOS

- No pienses "no puedo", piensa "voy a intentarlo".
- Cambia "y si fracaso" por "¿y si lo consigo?".
- Sé amable contigo mismo/a. Habla como hablarías a tu mejor amigo/a.



TU DIÁLOGO INTERNO CONSTRUYE TU CONFIANZA.

5 CONFÍA EN TU PREPARACIÓN

- Has hecho el trabajo.
- Confía en tu proceso.
- Lo que hoy te parece imposible, mañana será tu logro.



CREE EN TI. LO HAS PREPARADO. PUEDES.

PEQUEÑOS HÁBITOS QUE TE CUIDAN



Bebe agua regularmente.



Mantén una rutina de sueño saludable.



Muévete a diario.



Tómate momentos para desconectar.

TU BIENESTAR ES PARTE DEL PROCESO.



LA CALMA, LA PACIENCIA Y LA CONFIANZA SON TAN IMPORTANTES COMO EL ESTUDIO.





ÚLTIMO MES DE OPOS

Tu cerebro no necesita más horas,
necesita mejor estrategia






Planifica, enfócate,
aprende mejor
y cuida de ti



1 PLANIFICACIÓN INTELIGENTE

Organiza tu estudio como un profesional








- ✓ Planifica por bloques de 90-120 min. 
- ✓ Usa mapas visuales de cada tema. 
- ✓ Regla 3-3-3 diaria: 3 prioridades, 3 bloques de estudio, 3 cosas que te acercan a tu objetivo. 
- ✓ Revisa, ajusta y sé flexible. 
- ✓ Celebra cada logro por pequeño que sea. 

Una buena planificación reduce el estrés y aumenta el rendimiento.

2 MEMORIA QUE SE QUEDA

Aprende menos veces, recuerda más tiempo








- ✓ Explica en voz alta. Si puedes explicarlo, puedes recordarlo. 
- ✓ Repaso espaciado. Tu memoria necesita tiempo para fortalecerse. 
- ✓ Duermes para recordar. El sueño consolida tus aprendizajes. 
- ✓ Usa imágenes, esquemas y colores. Tu cerebro recuerda mejor lo que ve. 
- ✓ Recuperación activa. Haz preguntas, usa tarjetas y pon a prueba tu memoria. 

Recordar no es repetir; recordar es recuperar la información.

3 CONCENTRACIÓN MÁXIMA

Protege tu atención








- ✓ Mantén tu espacio ordenado y sin distracciones. 
- ✓ Aleja el móvil y notificaciones. Menos distracciones, más progreso. 
- ✓ Técnica Pomodoro. 25 min foco + 5 min descanso. 4 ciclos y descanso largo. 
- ✓ Haz micropausas activas. Muévete, estira, bebe agua, respira. 
- ✓ Una tarea cada vez. Enfócate en lo importante y termina lo que empiezas. 

La atención es tu recurso más valioso.

4 GESTIÓN EMOCIONAL

Tu mente también necesita entrenamiento



- ✓ Respira profundamente. 4-7-8: inhala 4 seg, retén 7 seg, exhala 8 seg. 
- ✓ Visualiza tu éxito. Imagina, siente y confía en tu preparación. 
- ✓ Escribe lo que sientes. Ponerlo en palabras alivia y da claridad. 
- ✓ Cambia pensamientos negativos. Habla contigo como lo harías con tu mejor amigo/a. 
- ✓ Confía en tu preparación. Has hecho el trabajo, confía en ti. 

La calma, la paciencia y la confianza son tan importantes como el estudio.

NO OLVIDES



Duerme bien cada noche.



Aliméntate de forma saludable.



Muévete a diario.



Haz rituales de inicio y cierre.



Desconecta para volver con más energía.

PEQUEÑOS HÁBITOS, GRANDES RESULTADOS

