

Consejos para evitar distracciones al estudiar con papel y lápiz

¿Cómo mejorar la productividad al estudiar?

Hola, soy David Fuentes, el director de Bombero Ninja, una academia especializada en la preparación de oposiciones a bombero. En nuestro centro aplicamos diversas técnicas de estudio que pueden ayudarte a mejorar tu productividad y maximizar tus resultados. Si eres nuevo en el mundo de las técnicas de estudio, te recomiendo que prestes atención, ¡porque esto te interesará!

El truco del folio: una técnica sencilla pero efectiva

A la hora de estudiar, es muy común encontrarnos con distracciones que nos alejan del temario que estamos intentando aprender. Los mensajes en el móvil, las redes sociales o incluso las tareas domésticas pueden ser algunas de las distracciones más frecuentes. ¿Te resulta familiar esta situación?

Pues bien, tengo un truco súper sencillo que te ayudará a evitar estas distracciones y mantener el enfoque en tu estudio: el truco del folio. Es tan simple como colocar un folio en blanco al lado de tus apuntes mientras estudias. ¿Cómo funciona?

Imagina que estás estudiando y de repente te viene a la cabeza una preocupación, como sacar la basura, hacer una llamada

importante o cualquier otra tarea que debes hacer. Si no tomas ninguna acción al respecto, ese pensamiento seguirá rondando tu mente y te impedirá concentrarte en el temario. Sin embargo, si tienes el folio en blanco a tu lado, simplemente anotas todas esas preocupaciones en ese papel. De esta manera, te estarás liberando mentalmente de esas distracciones y podrás volver a enfocarte en lo que realmente importa: tu estudio.

Una vez que termines tu sesión de estudio o tomes un descanso, podrás abordar todas esas tareas anotadas en el folio. La clave está en no permitir que dichas preocupaciones interfieran con tu tiempo de estudio. Confía en el folio para que se convierta en tu «almacén» de preocupaciones fuera del temario.

Esta técnica puede parecer muy simple, y lo es, pero te aseguro que puede marcar una gran diferencia en tu productividad y en tu capacidad para retener información. Así que recuerda, no basta con ver un video en YouTube o leer un artículo, idebes aplicar esas técnicas en tu estudio real!

Resumen de la técnica del folio:

Beneficios	Pasos a seguir
Aumenta la productividad	Colocar un folio en blanco al lado de tus apuntes
Evita distracciones	Anota todas las preocupaciones no relacionadas con el temario en el folio
Mejora la concentración	Realiza las tareas anotadas en el folio después de tu sesión de estudio

Preguntas frecuentes sobre la técnica del folio:

¿Puedo utilizar otro papel en lugar de un folio en blanco?

Sí, puedes utilizar cualquier papel en blanco que tengas a mano. La clave está en tener un espacio físico para liberar tu mente de las distracciones.

¿Cuántas veces debo revisar el folio durante mi sesión de estudio?

Lo ideal es no revisarlo hasta que termines tu sesión de estudio o tomes un descanso programado. Evita interrupciones innecesarias y mantén tu foco en el temario principal.

¿Qué hago con el folio una vez que he completado todas las tareas anotadas?

Puedes desecharlo o mantenerlo como un registro de tus tareas realizadas. Lo importante es que logres liberar tu mente durante el estudio.

¡Espero que esta técnica sencilla pero efectiva te ayude a mejorar tu productividad y alcanzar tus metas de estudio! Recuerda que en Bombero Ninja compartimos contenido similar cada semana, así que te animo a suscribirte a nuestro canal de YouTube para seguir aprendiendo técnicas de estudio. ¡Un fuerte abrazo y mucho éxito en tu camino hacia el éxito académico!

