



5 SECRETOS PARA ESTUDIAR AJEDREZ

¿Qué hacer cuando tenemos las ganas, la motivación y el tiempo pero no las herramientas?

Tomás Sosa

Maestro Internacional
ELO +2500



@tomasvsosa

¿PODRÉ MEJORAR SIGUIENDO ESTOS CONSEJOS?



Apliqué esto en mi carrera deportiva

Durante los últimos 10 años pasé de 2100 a 2550 de ELO FIDE.

Llevo más de 18 años de mi vida jugando en más de 15 países



También probado en alumnos

Método probado en más de 30 alumnos de distintas edades y niveles.



Comencemos con los 5 secretos

En este E-book vas a encontrar el primero de ellos en detalle.

¿TE HA PASADO QUE EMPIEZAS SUPER MOTIVADO PERO NO LOGRAS MANTENERLO?

Para eso necesitas los 5 pilares:

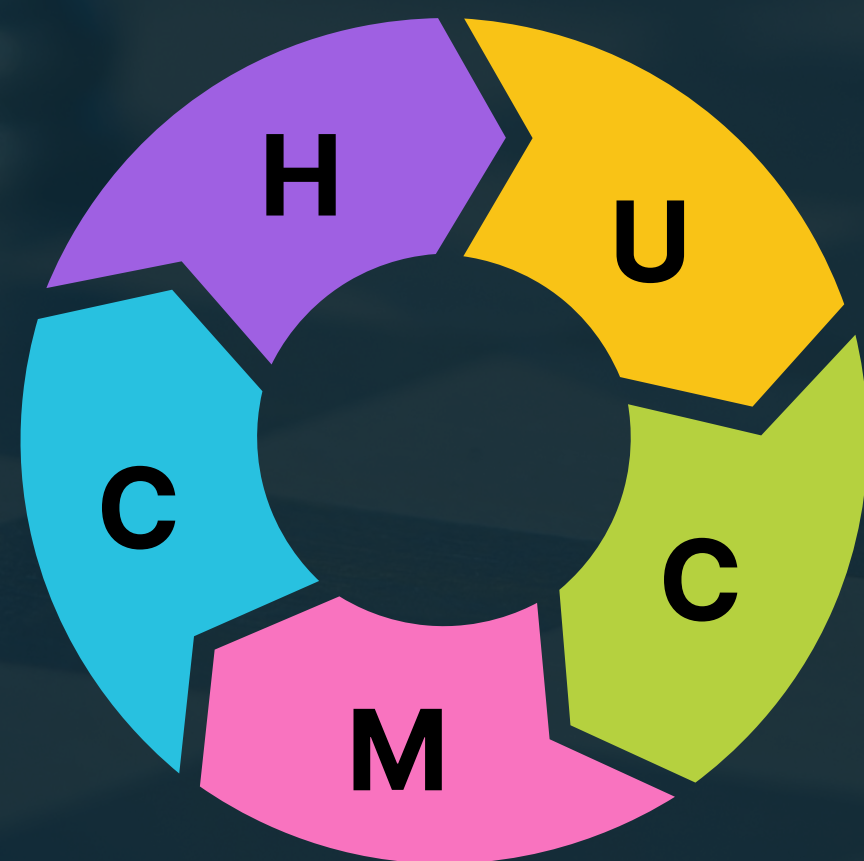
Compromiso

Herramientas

Utilidad


Concentración

Motivación



1 - Compromiso


Es el primero y uno de los más importantes. Seguramente te ha pasado, como a muchos, de comenzar un día, una semana o hasta un mes, muy motivado/a y luego dejar de estudiar.



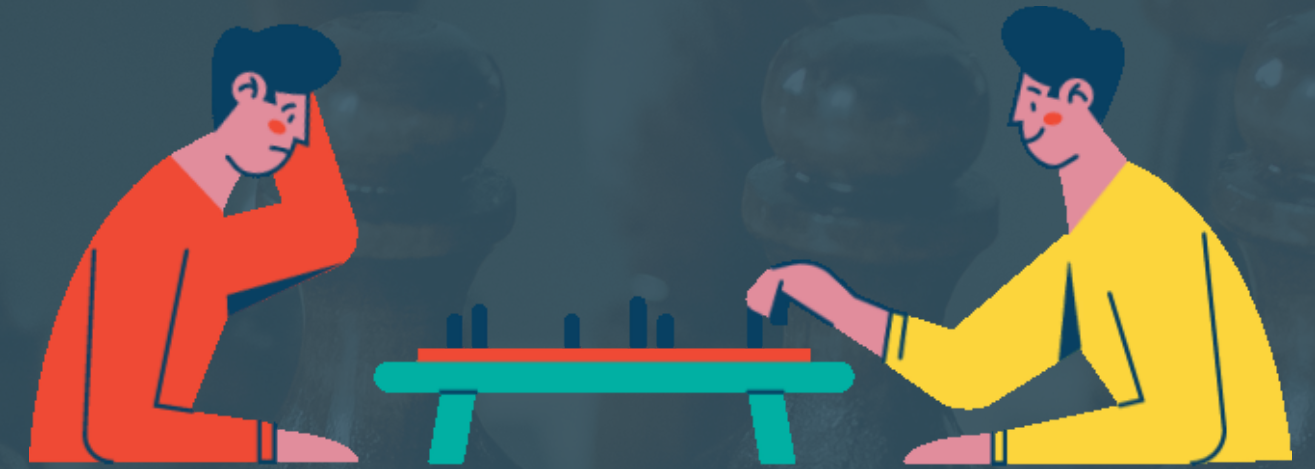
TENGO LA SOLUCIÓN, PERO PARA ESO HAY QUE VER CUÁL ES EL PROBLEMA

Probablemente el problema es que seas una persona que sigue su motivación en el momento, y eso no está mal, pero es importante mantener la “disciplina” durante el mayor tiempo posible. Necesitas más **Compromiso**.

PARA ESTO, TENGO 3 CONSEJOS PARA TI:

- 
- 1. ESTUDIA CON AMIGOS**
 - 2. CONTRATA UN ENTRENADOR/PROFESOR**
 - 3. FIJA HORARIOS Y DÍAS A LA SEMANA.**

ESTUDIA CON AMIGOS



Probablemente no puedas todo el tiempo mantener un compromiso contigo mismo, porque siempre están las típicas excusas de: “Comienzo en un rato, lo hago más tarde, primero hago esto”.

Y siempre se pasa el tiempo posponiendo nuestras actividades.

Sin embargo, si nos comprometemos a una hora con un amigo, no fallaremos, porque no queremos fallarle a esa persona.

Tip extra: Si además de concretar fecha, ya hablan previamente sobre **qué van a estudiar**, tendrás que llevar ideas y/o material al encuentro, y eso te hará mirar ajedrez incluso antes de su sesión de estudio.



CONTRATA UN PROFESOR O ENTRENADOR

Hoy en día tenemos **mucha información** gratuita en internet. Prácticamente todo está al alcance de un par de clicks. Esto por un lado es **fantástico** pero por el otro muy perjudicial, ya que no nos cuesta conseguir la información y eso nos lleva a **No valorarla**.

Mi consejo es que siempre que puedas **invertir** dinero (el cual seguramente fue conseguido con tu esfuerzo y tiempo) hazlo. El hecho de estar gastando **tu tiempo, esfuerzo y dinero**, te hará tomarlo más en serio y seguro que ahí sí, te pondrás a estudiar con **más compromiso**.

Tip extra: El profesor o entrenador siempre te dará tareas, consejos, trucos y demás para que sigas progresando y ampliando tus conocimientos, así que es un bonus por todos lados.



FIJAR HORARIOS Y DÍAS A LA SEMANA

No tener una rutina, esquema ni nada por el estilo, de cierta forma nos da libertad, pero casi siempre esa libertad se vuelve un **caos**. Lo ideal para poder cumplir con un compromiso durante meses (así transformarlo en un hábito) es tener **horarios y días fijados**,
y **obviamente respetarlos al máximo**.

Si no tienes mucho tiempo para estudiar en el día a día, puedes simplemente meterlo en los huecos libres entre tu trabajo y estudios. De lo contrario si el tiempo no es un problema, colócate días y horarios (de ser posible por la mañana), a los cuales vayas casi como un ritual inamovible.

Con el tiempo, más precisamente **luego de un mes repitiendo lo mismo**, todos estos consejos se volverán **un hábito** y esto será un cambio radical a la hora de estudiar y de comprometerte con el **Ajedrez**.



CONSEJO EXTRA



Está comprobado que los humanos tenemos tendencia a repetir las cosas que “nos salen bien”. Es lógico, si un método funciona, se puede perfeccionar pero no cambiar, a no ser que uno se aburra del mismo.

Por eso mismo tengo 3 tips extras para aconsejarte:

- 01** Empieza **poco a poco** (si nunca has estudiado, no esperes la primera vez hacerlo durante 3 horas. Comienza con 30-45 minutos)

- 02** ¡**PRÉMIAATE!** Según estudios, si obtenemos una recompensa luego de realizar una actividad, nuestro inconsciente la próxima vez, hará la actividad sin tanta resistencia y hasta con más entusiasmo, así que, date una recompensa luego de terminar de estudiar(algo que te guste, puede ser mirar un capítulo de una serie, comer tu comida favorita, salir a hacer deporte, etc)

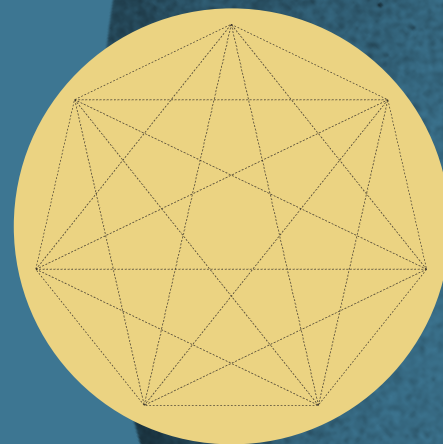
- 03** Aumenta gradualmente. A lo largo de mi experiencia algo que no me ha funcionado es el “mentirme” con el aumento exagerado. Muchas veces he estudiado un día 5 horas, para al siguiente día estudiar menos tiempo, con la excusa de haber estudiado antes. Esto **NO FUNCIONA**. A la larga termina siendo un caos y pierdes el control de tu compromiso.
Es mucho mejor ir poco a poco y en todo caso aumentar de a poco tiempo(media hora más el día que tengas más tiempo y estés inspirado por ejemplo).

¡PASA AL SIGUIENTE SECRETO!

¿Recuerdan que eran 5 secretos para estudiar Ajedrez?

En este E-BOOK te he revelado solo 1.

AHORA VAMOS CON LAS HERRAMIENTAS



SEGUIME EN REDES

TAMBIÉN PUEDES UNIRTE A MI GRUPO DE WHATSAPP

