

Motivación



Probablemente debería ser **el primer secreto** para estudiar ajedrez, y de hecho, hacer todo en la vida. El solo hecho de haberlo dejado como último, es porque muchos tienen una “motivación” que dura solo un momento.

Te daré unos consejos para esto...
¡Vamos Campeón!

¿Por qué no estoy siempre con la misma motivación?

Esto es muy normal y frecuente.

Recuerda que **no somos máquinas**, ni tenemos la misma energía siempre.

Por eso, te diré unos tips que utilizo siempre para mantenerme **motivado y despierto** a la hora de estudiar y jugar.

¡No bajes los brazos!

Muchos quieren poner sus conocimientos en práctica a las pocas horas de haber estudiado, por ejemplo, una apertura. Está bien, pero recuerda que **uno tarda más en asimilar los conceptos aprendidos que en poder utilizarlos bien**

No te frustres

Al contrario, si te va mal en tus partidas, piensa que es **un pasito más a ese objetivo** que se traduce como resultado





¿Hay rituales para estudiar o jugar?

U5

Existen "rituales" o cábalas a la hora de hacer ciertas actividades. Más allá de eso, lo que te recomiendo es que entres en "estado de flow".

Se le llama **estado de flow** a cuando una persona casi sin pensar hace lo que se propone. Por ejemplo cuando una persona está bailando, siente la música, y no está pensando mucho que moverá este pie y luego el otro (normalmente). En el ajedrez esto es difícil porque precisamente hay que pensar, pero lo que quiero decir es que nos pongamos, previo a estudiar o jugar, nuestra música favorita, un chiste que nos gusta mucho, videos de risa o de motivación o cualquier cosa que nos haga sentir alegres; con seguridad y confianza.

Esto aumenta nuestra predisposición para hacer bien las cosas. Si no me crees, piensa quién trabajará mejor, una persona que está contenta y sonriendo todo el tiempo, o alguien que está preocupado, triste, aburrido etc...

¡Motívate!

Es claro que todos tenemos gustos distintos de música y de humor. Pero si hay algo que casi todos compartimos, es cuando vemos una historia superadora, difícil, de alguien que tuvo que pasar muchas adversidades y aún así logró su objetivo, o de un deportista que admiremos, alguien que tomemos como ejemplo, etc.

Es por eso, que antes de salir a jugar, o antes de ponerte a entrenar (depende el caso incluso puedes escuchar y mirar mientras entrenas) mires vídeos de motivación, te harán sentir que tú puedes, y te brindarán una energía necesaria para dar tu mejor rendimiento.

Te dejaré aquí una playlist de mis vídeos para motivarme a mí y mis alumnos durante los torneos. ¡Utilízala y luego busca tus propios vídeos!

U5

Ahora sí

Con todos estos consejos, tips, bonus y demás, con estos **5 SECRETOS PARA ESTUDIAR**

estoy seguro de que podrás vencer todos tus problemas a la hora de sentarte a estudiar.

Te agradezco por haber llegado al final, y si quieres más contenido o consultarme cualquier cosa, te dejo mis redes.

No te olvides de compartir con tus amigos!



SEGUIME EN REDES



¡UNITE A NUESTRA COMUNIDAD!