

Taller 4: "Evoluciona tu flujo de trabajo como una API"

Nombre:

- Henry Ludeña
- Dylan Claudio

Fecha: 03/08/2025

Actividad:

- Analiza una rutina que hayas hecho durante el semestre (como estudiar para exámenes).
- Versiona tu enfoque: ¿cómo lo hacías antes (v1.0)?, ¿qué cambios hiciste (v2.0)?.
- Evalúa los cambios usando métricas: tiempo dedicado, resultado obtenido, nivel de estrés.

Actividad recurrente en el semestre:

- Estudiar para exámenes

Esta rutina se repite cada semestre especialmente cuando son exámenes de final de bimestre o semestre cuando se acumula con más proyectos, los resultados de una no planificación termina siendo un aumento de estrés, o malos resultados al ser todo un caos donde no se examina el avance o el cerebro no descansa correctamente

Versión de enfoque:

v1.0 – Estudio improvisado:

- Abría los apuntes un día antes del examen.
- Subrayaba lo que me parecía importante sin repasar ejercicios.
- Usaba 4–5 horas seguidas la noche anterior.
- Leía los apuntes una noche antes
- Subrayaba lo más importante
- Dormía poco y no repasaba
- **Problemas:** Mucho estrés, memoria a corto plazo, resultados inconsistentes, notas regulares.

v2.0 – Estudio planificado:

- Estudio dividido en 3 sesiones de 1 hora durante 3 días antes del examen.
- Uso resúmenes visuales y ejercicios prácticos.
- Técnica Pomodoro (25 min estudio, 5 min descanso).

- Evito estudiar hasta tarde la noche anterior.
- Empecé a estudiar una semana antes
- Dividí los temas en bloques de 2 horas
- Usé resúmenes y preguntas prácticas
- Dormí 7 horas la noche previa
- **Ventajas:** Menos estrés, mejor comprensión y memoria

Cambios con métricas:

Versión	Tiempo invertido	Nota obtenida	Estrés (1 - 5)
v1.0	5 horas (1 día)	7/10	5 (muy alto)
v2.0	3 horas (3 días)	9/10	2 (bajo)

Conclusión:

Con la versión 2.0 de mi rutina de estudio logré mejorar mi rendimiento académico y reducir significativamente el estrés. Al planificar con anticipación y dividir el contenido en sesiones cortas, obtuve mejores notas y una experiencia más saludable.

Si siguiera evolucionando, mi v3.0 podría incluir:

- Apps de repaso tipo Notion o Anki (flashcards).
- Estudio en grupo para reforzar temas difíciles.
- Revisiones rápidas semanales para no acumular contenido.