



## **Taller 5: ¿Vale la pena reutilizar todo?**

### **Introducción**

En este semestre, impulsado por el deseo de mejorar mi productividad y rendimiento académico, comencé a replicar varias estrategias de estudio y organización recomendadas por youtubers conocidos. Al observar sus métodos, me llamó la atención lo sistemáticos que eran y lo bien que parecían funcionar. Pensé: *"Si a ellos les va tan bien, ¿por qué no a mí también?"*

Sin embargo, en el proceso descubrí que copiar no es lo mismo que incorporar, y que reutilizar sin evaluar puede llevar al efecto contrario: más desorganización, frustración y desgaste.

### **Métodos copiados que no funcionaron (sin personalización)**

#### ***Rutina de estudio de 6 horas al día***

- Expectativa: Alta concentración, mayor avance en mis materias.
- Realidad: Después de las primeras semanas, me sentía mentalmente agotado. Mi atención bajaba después de 2 o 3 horas y noté que las últimas sesiones eran poco productivas.
- Razón del fallo: No consideré que ya tenía clases presenciales, trabajos en grupo y responsabilidades que no dejaban espacio real para 6 horas más de estudio diario.

#### ***Levantarme a las 5:00 AM todos los días***

- Expectativa: Tener más horas productivas, aprovechar el día desde temprano.
- Realidad: Funcionó por 3 o 4 días, pero con traspasos por tareas, el cansancio acumulado se volvió insostenible. Empezaba el día somnoliento y no rendía como esperaba.
- Razón del fallo: No respetaba mi ritmo ni mi contexto universitario. Intentar forzarme no era viable.

#### ***Uso de herramientas como Notion y Todoist con plantillas complejas***

- Expectativa: Organizar todo mi semestre en una plataforma clara y atractiva.
- Realidad: Pasaba más tiempo ajustando columnas, tablas, iconos y etiquetas que cumpliendo tareas reales. Mi foco se desplazó a la estética y no a la funcionalidad.
- Razón del fallo: Querer replicar sistemas sofisticados sin tener la misma experiencia o necesidad me generó sobrecarga cognitiva.



## **Métodos copiados que sí funcionaron**

### ***Uso de tarjetas Anki para memorización***

- Por qué funcionó: El sistema de repetición espaciada es una técnica científicamente respaldada que no requiere adaptación excesiva. Encajó muy bien en mi estilo de aprendizaje activo.
- Resultado: Aumentó mi retención a largo plazo, especialmente en materias con mucho contenido teórico como biología y psicología.

### ***Técnica Pomodoro (25 minutos de enfoque + 5 de descanso)***

- Por qué funcionó: Es una técnica simple, directa y aplicable en cualquier contexto. No tuve que modificarla mucho, solo elegir cuándo aplicarla.
- Resultado: Mejora notable de mi enfoque, especialmente útil cuando tenía que empezar tareas que me costaban motivación.

### ***"Revisión semanal" (weekly review)***

- Por qué funcionó: Me ayudó a tener una visión panorámica de mis pendientes, evaluar avances y reordenar prioridades. Solo modifiqué levemente el formato para hacerlo en papel.
- Resultado: Mayor claridad mental, menos ansiedad por tareas acumuladas.

## **Reflexión: ¿Reutilizar o Adaptar?**

### ***¿Cuándo reutilizar directamente?***

- Cuando el componente es independiente del contexto personal, como una técnica de estudio validada, una app sencilla o un hábito puntual.
- Ejemplo: uso de Anki, listas de tareas, Pomodoro.

### ***¿Cuándo es mejor adaptar?***

- Cuando el método depende del entorno, energía, responsabilidades o ritmo personal.
- Ej.: rutinas matutinas, horarios intensivos, sistemas de organización complejos.



## **Analogía con APIs**

El proceso es similar al de trabajar con APIs en desarrollo de software:

- Algunas APIs se integran fácilmente, como una función lista para usar.
- Otras necesitan autenticación, definir rutas específicas, ajustar formatos de respuesta, etc.
- Si una API no encaja con la lógica de tu app, debes adaptarla (hacer refactoring) o incluso crear una versión personalizada.

Lo mismo aplica a la vida real: no todo lo que funciona en otros "proyectos" (vidas) se puede importar sin adaptaciones.

## **Conclusión**

Reutilizar ideas, métodos o herramientas de otros puede ser muy beneficioso, siempre que se haga con sentido crítico. No se trata de reinventar la rueda, pero tampoco de seguir ciegamente un manual que no fue hecho para ti.

Así como las buenas APIs deben ser documentadas, entendidas y versionadas, nuestras rutinas también deben ser analizadas, probadas y actualizadas.

El éxito está en encontrar el equilibrio entre inspiración y autenticidad. Lo valioso no es solo copiar, sino aprender a reusar lo que suma y adaptar lo que necesita encajar mejor en tu propio ecosistema de vida y estudio.