



CÓMO ESTUDIO DESDE CASA SIENDO UNA ADULTA CON RESPONSABILIDADES

Cómo organizo mis tiempos, estudio desde casa y avanzo en mis metas incluso teniendo responsabilidades, cansancio y mil cosas pasando al mismo tiempo.

DIGITALLYGI

ESTO ES PARA TI SI...

- ◆ Quieres aprender algo nuevo que te sirva pero no sabes qué
- ◆ Sientes que estás "grande" para estudiar y ya no es para ti (tengo 40+)
- ◆ Tu día está lleno y no logras estudiar el curso que pagaste
- ◆ Empiezas cosas pero no las terminas y ya te cansaste de eso
- ◆ Quieres construir algo propio pero necesitas herramientas

Si te identificaste con alguna de estas, sigue leyendo.



POR QUÉ ES TAN DIFÍCIL EMPEZAR

La vida de antes no existe más.

Antes estudiar era tu trabajo. Tenías tiempo y pocas responsabilidades encima. Ahora tienes hijos, casa, compromisos, y una lista de cosas pendientes que nunca termina.

Entonces estudiar queda para después. Siempre para después.

Además invertir dinero en un curso da miedo. ¿Y si no termino? ¿Y si no es para mí? ¿Y si es una pérdida de tiempo y de plata?

Lo entiendo perfectamente porque yo estuve ahí.

Pero lo que cambió todo para mí fue encontrar algo que se adapta a mi vida y no al revés. Sin horarios fijos, sin rendir exámenes y con la posibilidad de avanzar aunque solo tenga 20 minutos al día.

No necesitas reorganizar tu vida para estudiar. Solo necesitas el método y las herramientas correctas.



MI MÉTODO EN 3 PASOS

Tener poco tiempo no significa que no puedas estudiar. A mí me ayuda dividir el estudio en bloques cortos de 20 o 30 minutos, dejar todo listo desde antes y aprovechar tiempos muertos del día, como cuando la casa está tranquila o mientras tomo desayuno. También sirve estudiar algo práctico, que puedas aplicar rápidamente y avanzar a tu ritmo desde casa, sin horarios rígidos ni presión (Como el curso que estoy tomando yo).

1
2
3

Bloques pequeños, no sesiones perfectas:

No necesitas 2 horas seguidas. Con 20 o 30 minutos al día es suficiente para avanzar. Lo que importa es la constancia, no la cantidad.

Un cuaderno exclusivo para esto:

Anoto todo lo que aprendo. No importa si es poco. Ver las páginas llenarse, con olores, stickers, post it, es lo que me mantiene motivada.

Sin horario fijo, con intención clara:

No me obligo a estudiar a la misma hora todos los días. Me pregunto cuál es el mejor momento de hoy y ahí empiezo.

CÓMO ORGANIZO MIS DÍAS

- Uso agenda o calendario: Anotar mis pendientes, horarios y metas semanales me ayuda a dejar de tener todo en la cabeza y sentir menos estrés.
- Trato de no improvisar todo el día: Cuando organizo aunque sea una parte de mi semana, ahorro mucho tiempo y energía mental.
- Hago batch cooking cuando puedo: Dejar comidas listas o adelantadas evita estar resolviendo qué cocinar todos los días y me deja más tiempo para otras cosas.
- Aprovecho pequeños tiempos: A veces estudiar 20 minutos constantes sirve más que esperar “el momento perfecto” que nunca llega.
- Priorizar tiempo de calidad: No se trata de hacer mil cosas al día. También es importante estar presente con los hijos, descansar y tener momentos tranquilos.
- No intento hacerlo todo perfecto: Aprendí que avanzar un poco todos los días es mucho más sostenible que exigirme demasiado y terminar agotada.

LO QUE USO PARA ESTUDIAR

Mi papelería básica:

- ◆ Un cuaderno exclusivo para el curso
- ◆ Destacadores de colores para organizar ideas
- ◆ Lapices y post-its para anotar lo que no quiero olvidar

Mi herramienta principal:

Estudio en una academia de **marketing digital** online. Tiene módulos que puedo hacer a mis tiempos, clases en vivo y una comunidad activa. No hay excusa de horarios ni de no tener a quién preguntar.

(Aprendí a hacer esta guía en el curso).

Si quieres saber cuál es, te lo cuento al final.



TIPS PARA CONCENTRARSE DESDE CASA

- **Tener un espacio cómodo:** No necesita ser perfecto, pero sí un lugar donde puedas enfocarte y sentirte tranquila.
- **Alejar distracciones:** Poner el celular lejos o silenciar notificaciones ayuda muchísimo cuando necesitas concentrarte.
- **Estudiar por bloques cortos:** A veces 20 o 30 minutos de enfoque real funcionan mejor que intentar estudiar horas estando agotada.
- **No intentar hacer muchas cosas a la vez:** Cuando haces multitasking, terminas más cansada y menos enfocada.
- **Avisar que necesitas un momento para ti:** Si vives con más personas, comunicar que necesitas un rato para estudiar puede ayudarte a tener menos interrupciones.
- **Empezar aunque no tengas ganas:** Muchas veces la concentración llega después de comenzar, no antes.

CÓMO MANTENERTE CONSTANTE

Hazlo fácil, no heroico:

No te pongas metas imposibles. Un módulo por semana ya es un avance real.

Celebra lo pequeño:

Terminaste una clase, tomaste apuntes, entendiste algo nuevo. Eso cuenta.

Rodéate aunque sea virtualmente:

Una comunidad de personas que están en lo mismo cambia todo. No es lo mismo estudiar sola que saber que hay otras en el mismo proceso.

Recuerda por qué empezaste:

Los días difíciles existen. Pero volver a conectar con tu "para qué" es lo que hace que sigas.



EL SIGUIENTE PASO

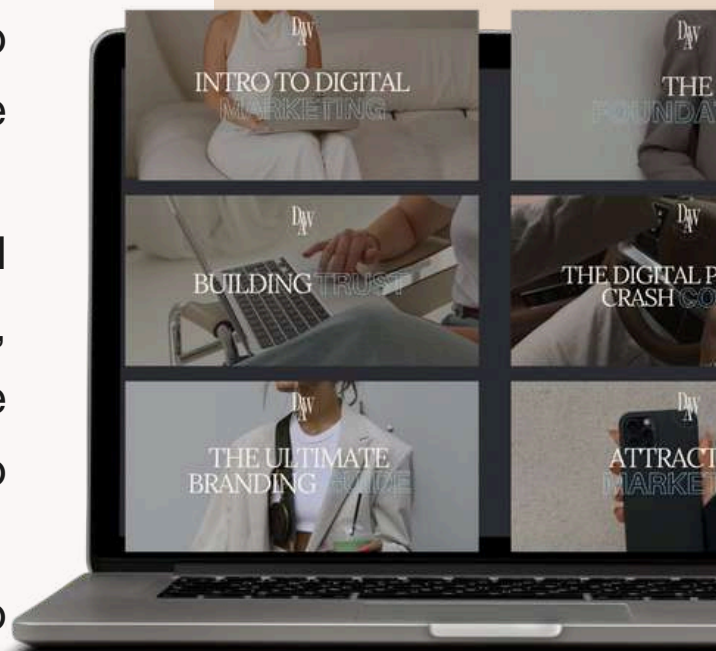
Si llegaste hasta acá es porque algo en ti quiere moverse.

El curso que yo estudio tiene todo lo que necesitas para empezar desde cero, tengas la edad que tengas.

El curso es de Marketing digital contiene herramientas prácticas, clases en vivo y una comunidad que acompaña. Y lo mejor es que lo haces desde casa y a tu tiempo.

No tienes que tenerlo todo claro para empezar.

Solo tienes que dar el primer paso.



[CLIC AQUÍ PARA SABER MÁS](#)



GRACIAS POR LEER

Si tienes preguntas me encuentras en mi Instagram @digitallygi



Gi

