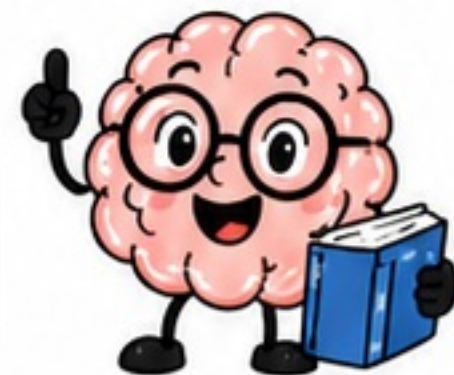




CONCENTRACIÓN



Concentrarse es prestar **atención** en lo que hacemos para **entender** mejor, **aprender** más y **aprovechar** el tiempo.

1 ¿QUÉ NOS DISTRAE?

Hay muchas cosas que pueden distraernos cuando estudiamos.

- Móvil y redes sociales
- Notificaciones y mensajes
- Ruido y conversaciones
- Televisión y videojuegos
- Pensamientos y preocupaciones
- Desorden y mala organización



2 ¿CÓMO EVITARLO?

Pequeñas acciones que marcan gran diferencia.

- Guarda el móvil o ponlo en modo avión.
- Informa a tu familia de tu tiempo de estudio.
- Elige un lugar tranquilo.
- Ten solo lo necesario sobre la mesa.
- Haz pausas para despejar tu mente.

★ ¡Menos distracciones, más concentración!



3 ESPACIO IDEAL

Tu espacio influye directamente en tu concentración.



- Ordenado y limpio.
- Bien iluminado (luz natural si es posible).
- Tranquilo y sin ruidos.
- Cómodo, pero no demasiado.
- Con todo lo que necesitas a mano.

4 TÉCNICA ÚTIL: POMODORO

Ideal para mantener la concentración.

- 1 25 min
Estudia con atención sin distracciones.
- 2 5 min
Haz una pausa corta: levántate, estira, respira.
- 3 Repite 4 veces
Después de 4 pomodoros, haz una pausa larga (15-30 min).
- 4 Descanso largo (15-30 min)

★ ¡Tu mente necesita pausas para rendir al máximo!



5 ERROR COMÚN

- Estudiar con el móvil cerca.
- Hacer varias cosas a la vez (multitarea).
- Estudiar con música con letra o ruido de fondo.
- No hacer pausas y acabar cansado.
- Estudiar sin un objetivo claro.



Estas distracciones te hacen perder tiempo y energía.

6 TRUCO PARA RECORDAR

★ ANTES DE EMPEZAR, RECUERDA:

- Tengo un objetivo claro.
- Preparo mi espacio.
- Elimino distracciones.
- Me concentro 100%.
- ¡Yo puedo!



La **concentración** es como un músculo: ¡se entrena cada día! ♥

