

# CONCENTRACIÓN PARA APRENDER

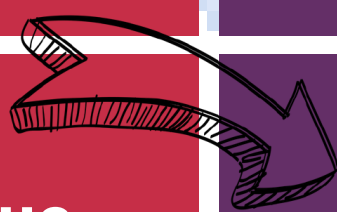


## # CARA DATOS

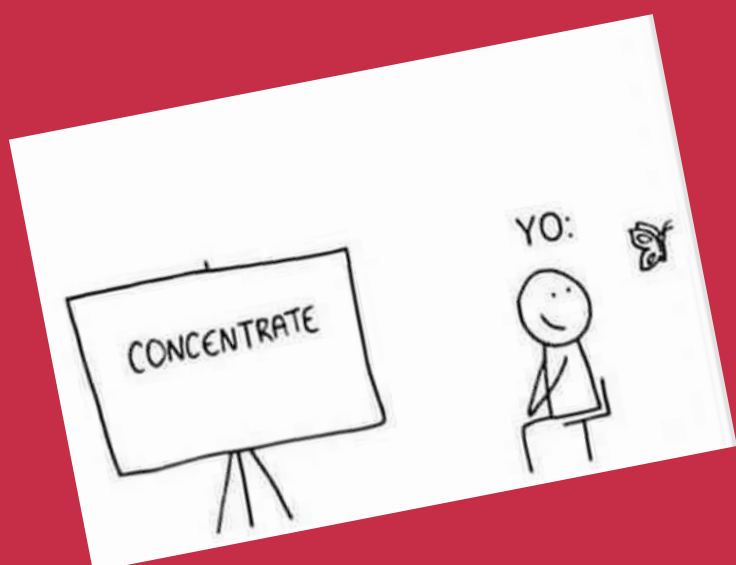
**¡Adecúa tu ambiente de acuerdo a tus necesidades! Estudia sentado(a) en un escritorio o mesa, evalúa la iluminación y sonido ambiente, y elimina los distractores como el celular o las consolas mientras estudias.**



**Cuando sientas que tus niveles de concentración están bajos, haz una pausa de 5-15 minutos, y luego retoma.**



**Descanzar es una inversión para que el estudio te resulte realmente fructífero en términos de calidad.**



**Como la concentración comienza en niveles bajos, ocupa los primeros minutos de tu sesión de estudio en establecer objetivos o hacer una prelectura.**

**Mantén un rol activo. mientras estudias para concentrarte con profundidad, lee buscando relacionar conceptos entre sí, subraya lo principal, y marca las dudas que tienes.**

**Solicita Ayuda. Comunica a las personas con quienes vives qué estarás haciendo y qué necesitas de ellos.**