

Metodologías de gestión de estudio

¿Cuál es el hábito que debo mejorar?

Mantener la atención, en ocasiones me distraigo cuando estoy realizando actividades que requieren de concentración. Sin embargo, algunas estrategias que he utilizado para poder concentrarme son escuchar música clásica, tomarme descansos y estoy intentando caminar más a menudo.