

# ESTRATEGIAS PARA MEJORAR LA CONCENTRACIÓN

(Y no fallar en el intento)

La concentración permite aprender más rápido, retener mejor la información y aprovechar al máximo el tiempo de estudio.

## Minimiza distracciones

- Coloca el celular en modo no molestar.
- Cierra pestañas que no necesites.
- Estudia en un espacio ordenado.



## Usa técnicas de enfoque

- Pomodoro: 25 min de estudio + 5 de descanso.
- Focus 90/20: 90 min de trabajo profundo + 20 de pausa.
- Regla de los 5 minutos: empieza solo 5 min para vencer la procrastinación.



## Entrena tu atención

- Meditación 5–10 min diarios.
- Respiración consciente antes de estudiar.
- Evita multitareas (reduce hasta 40% la productividad).



## Prepara tu mente y cuerpo

- Duerme 7–9 horas.
- Consume agua y snacks saludables.
- Haz estiramientos antes de empezar.



## Evalúa tu progreso

- Lleva un diario de concentración.
- Identifica qué te distrae.
- Ajusta tus hábitos semanalmente.

