



Divide y estructura tu día de estudio, por objetivos

c. El contexto ambiental

Elige el lugar más tranquilo y sin distracciones

2. No olvides las pausas

(1 🍅 = 30min de estudio)

1. Escribe tus **objetivos**

2. Pon el cronómetro a 25 minutos y **concéntrate en el objetivo** hasta que suene la alarma

3. Haz un **check** al lado del objetivo conseguido

4. Haz 5 min. de **pausa**

5. Haz una pausa de 2 horas cada 4 tomates



3. El método ideal

1 Lee



Concéntrate al comenzar a leer, te ayudará a entender más rápido el texto.