



**CUANDO
PIERDAS LA
CONCENTRACIÓN
TIENES CUATRO
OPCIONES.**



1.- Anímate

a ti mismo usando una palabra sonora que te despierte para volver a la tarea, como “FIGHTING”.



2.- Cambia

de técnica de estudio: de la lectura al subrayado, de un resumen a un mapa conceptual o mental, etc.



3.- Cambia de asignatura a otra que te parezca más atractiva en ese momento (no se debe abusar de este punto)



4.- Tómate unos

minutos y prosigue después la tarea (cuando veas que no hay otra solución y hayas probado todo lo anterior)



¿Cumpliste tu objetivo?
¿Cómo vas a darte el premio que más
deseas que es dejar de
estudiar si no has cumplido tus objetivos
como para merecértelo?.

Sería como traicionarte a ti mismo o
misma por lo que debes seguir trabajando
aunque descanses para coger fuerzas
hasta que, al menos, cumplas la gran
parte de la tarea que te has propuesto.

