

# **Consejos para concentrarnos en las clases**





# REDES SOCIALES INHABILITADAS

*Sucede que las constantes notificaciones de estas aplicaciones no permiten que tu atención esté enfocada en las clases.*

**Tienes varias opciones para concentrarte**

- 1.- Dejar el celular en otra habitación
- 2.- Puedes instalar y activar aplicaciones de bloqueo para redes sociales

# ANTI-CAMA

Se recomienda no utilizar la cama para actividades que desvirtúen la idea de dormir y descansar.

Mejor es que una vez que te levantes, busques tu lugar de estudio en la casa y evites volver hasta que sea de noche.





## DATE UN RESPIRO ENTRE LAS CLASES

Es necesario que te detengas por unos minutos, realices estiramiento y muevas tus articulaciones y músculos.

Se recomienda ejercicios de articulaciones de dedos, manos, muñeca, antebrazos y brazos

# NO TE QUEDES CALLADO EN LAS CLASES



Mantenerte activo en las clases te ayudará a entender mejor el tema.

Además, evitará que te sientas perdido o con poco interés y también sabrás cuáles son esos espacios adecuados para intervenir y así resolver tus dudas sin problemas.

# HIDRÁTATE

La sed puede ser una excusa para retrasar la actividad que tenemos hacer

Te recomendamos que mantengas una botella con agua o alguna bebida refrescante durante la sesión de estudio

Ten en cuenta que cuando nos deshidratamos nos da la sensación de sueño o cansancio



Mantenerte hidratado te ayudará a regular tu cuerpo y a evitar distracciones innecesarias en tus clases virtuales.

# TEN UNA RUTINA MATUTINA



Tan pronto despiertes intenta soltar la pereza y date un buen baño.

La idea es que te organices temprano y arregles para el nuevo día.

Lo importante es que mantengas una rutina y te alistes para tus actividades.

# ARMA TU ESCRITORIO



Debes considerar un lugar suficiente para colocar tu computador, un cuaderno, tu botella de agua y una luz de apoyo.

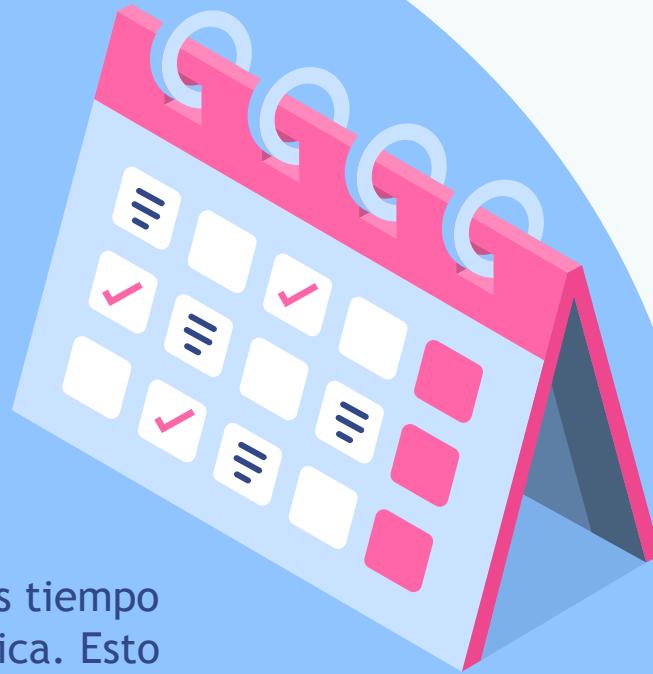
Evita cosas que te distraigan y solo mantén los elementos básicos.

Ten en cuenta que el computador debe quedar a una altura cómoda para que no dobles tanto el cuello y tus brazos y manos puedan descansar apoyados mientras estudias

Como recomendación adicional, busca que tu espalda tenga un buen apoyo para que no te canses tanto

## HAZ ALGO DE EJERCICIOS DURANTE EL DÍA

Es importante que le dediques tiempo a realizar alguna actividad física. Esto permite que tengas un mejor ánimo.



## TOMA APUNTES

El cerebro construye mucho de los recuerdos a partir de acciones que realizamos o vemos, cuando esto se junta con el proceso de construir conocimiento a partir de notas que elaboramos, mapas mentales, lo mismo que dibujos o conexiones de conceptos que escribimos, estamos alimentando mejor a nuestra memoria y establecemos un conocimiento más sólido.

