

# CONSEJOS PARA MEJORAR TU ATENCIÓN DURANTE EL ESTUDIO

La atención nos permite centrarnos en lo que es importante para nosotros en un momento dado.

Durante el estudio tenemos que estar despiertos para centrarnos en las distintas actividades de cada materia.

También tenemos que estar atentos durante periodos de tiempo más o menos largos.

Tenemos que evitar aquellos estímulos que nos van a distraer (móvil, ordenador, televisión...)

